

# SELBST FÜRSORGE COACHIN

Mehrmodulige Weiterbildung  
Mai 2026 - November 2026

## Leitung:

**Andrea Länger**

M. A., Diplom Sozialpädagogin, Lehrbeauftragte,  
Buchautorin, Inhaberin der lebenslustagentur.de

**Alexandra Mair**

Heilpädagogin, System. Einzel- Paar- und  
Familientherapeutin (DGSF), System. Supervisorin (DGSP)

**Alexandra Andersen**

Oberstudienrätin a.D., Buchautorin, MBSR- und Yoga-  
Lehrerin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation,  
Gründerin von Lernen mit Achtsamkeit

Infoveranstaltungen für Interessierte online:

18.11.2025 19.00-20.00 Uhr | 29.01.2026 19.00-20.00 Uhr

## Termine:

### **Präsenzmodule:**

04. & 05.05.2026 | 14. & 15.07.2026 | 23. & 24.11.2026

jeweils 09.30 – 16.30 Uhr

### **Onlineworkshops:**

16.06.2026 | 22.09.2026

jeweils 14.00 – 18.00 Uhr

Kosten: 1.600,- €

Anmeldeschluss: 06.04.2026

IMMA e.V.

Kontakt- und Informationsstelle  
für Mädchen\*arbeit

Humboldtstr. 18, 81543 München

Telefon 089 / 30 90 415 - 20

Fax 089 / 30 90 415 - 15

anmeldung-koi@imma.de

www.imma.de

**imma**

Als Frau\* sind Sie mit hohen Ansprüchen in Ihren verschiedenen Rollen als Pädagogin, Mitarbeiterin, Fachkraft, Leitung, Führungskraft, Beraterin, Ehrenamtliche, Partnerin, Freundin, Mutter usw. konfrontiert. Mental Load, lange Tage und wenig Schlaf sind oftmals die Folge. Eigene Bedürfnisse werden hintenangestellt. Selbstfürsorgekompetenzen sichern die Qualität Ihrer fachlichen und pädagogischen Arbeit, Ihrer Führungsarbeit und vor allem Ihre eigene Gesundheit und Arbeitsfähigkeit.

In dieser Weiterbildung erfahren Sie, wie Sie in Zeiten von hoher Arbeitsdichte, permanenter Veränderungen und Krisen, eine gute Selbstfürsorge in Ihrem beruflichen und privaten Alltag integrieren und dadurch nachhaltig mehr Lebenslust und Sinnhaftigkeit verspüren können. Sie lernen, wie Sie als Selbstfürsorge-Coachin mit systemischen, gruppenspezifischen und achtsamkeitsbasierten Methoden und Coachingtools Selbstfürsorgekompetenzen qualifiziert fördern und schulen können.



Grundlage der Weiterbildung zur Selbstfürsorge-Coachin ist das

### **Konzept der 4 Lebensbereiche**

→ Ich-Selbst,

→ Gesundheit und Wohlbefinden

→ Arbeit/Beruf/Care-Arbeit und

→ Soziales Leben

der Autorin und Weiterbildungsleitung Andrea Länger.

In dieser Weiterbildung erleben Sie fundierte und spannende Inputs, Austausch unter professioneller Moderation in der Weiterbildungsgruppe sowie die Möglichkeit Ihre erlernten Handlungsstrategien für Sie selbst und im eigenen Arbeitsfeld praktisch zu erproben. Die Weiterbildung richtet sich an pädagogische Fachkräfte, Frauen\* in Führungspositionen und Beraterinnen, die in der Kinder- und Jugendhilfe sowie in der sozialen Arbeit mit Erwachsenen und Familien tätig sind.

## **Inhalte der Weiterbildung:**

- Sie erhalten wissenschaftlich fundierte Inhalte zur Gesundheits- und Selbstfürsorgekompetenz und für eine achtsame Arbeits- und Lebenshaltung.
- Sie lernen das Lebensflussmodell aus der systemischen Arbeitsweise kennen und wie Sie damit Lösungen und Ressourcen aktivieren können.
- Sie entwickeln eine wertschätzende Kommunikationskompetenz und können diese praktisch umsetzen.
- Sie erleben systemische Methoden, Achtsamkeits- und Grenzmanagementtechniken, die Sie in den Selbstlernphasen ausprobieren und reflektieren können.
- Sie erlernen einfach anwendbare Strategien der Selbst- und Teamfürsorge, die Sie für sich selbst, im Team, im Arbeitsfeld und mit Ihren Zielgruppen anwenden können.
- Sie verstehen die Wirkungen der praktischen Übungen, Strategien, (Achtsamkeits-)Techniken und Coachingtools und können diese selbst anleiten und durchführen.

## **Methodik:**

- Wissenschaftlich fundierte Theorieinputs, Kleingruppenarbeit, Selbstreflexion und Austausch.
- Praktische Methoden, Tools und Übungen zur Selbstanwendung, die regelmäßig reflektiert und supervidiert werden.

Die Referentinnen begleiten Sie in Ihrem individuellen Lernprozess.

## **Ziele:**

- Sie lernen in einer angenehmen Atmosphäre und unter professioneller Anleitung Ihre Bedürfnisse besser wahrzunehmen, Ihre Stärken und Ressourcen zu aktivieren und entwickeln Ihre Selbstfürsorgekompetenz kontinuierlich weiter. Sie fühlen sich resilienter und den alltäglichen Herausforderungen gewachsen.
- Als Selbstfürsorge-Coachin können Sie Ihre Fertigkeiten und Kompetenzen anhand systemischer und achtsamkeitsbasierter Coachingmethoden im beruflichen Arbeits- und Führungsalltag konkret anwenden.

Bitte beachten Sie die allgemeinen Anmeldebedingungen unter:  
[www.imma.de/fortbildungen-veranstaltungen/fortbildungen](http://www.imma.de/fortbildungen-veranstaltungen/fortbildungen)