

# LifeCoach<sup>G</sup>

## Advanced

# ZERTIFIKAT

Josia Baumann

**hat die Ausbildung zum zertifizierten Greater Life Coach erfolgreich abgeschlossen.**

Der Absolvent hat den theoretischen und praktischen Teil der siebenmonatigen Ausbildung zum Greater Life Coach mit Christina und Walter Hommelsheim erfolgreich bestanden.

Inhaltlich wurden verschiedene Coachingtheorien und -methoden vermittelt. Die Videoinhalte zielten auf die persönliche und fachliche Weiterentwicklung ab, sowie das Erlernen und Anwenden von konkreten Coaching-Methoden. Schwerpunkte waren unter anderem: die Methode der Liegenden Acht nach Christina und Walter Hommelsheim, „The Work“ von Byron Katie, Techniken der Visionsarbeit, der Epigenetik, der Gestalttherapie, des NLPs, der systemischen Arbeit, der Tiefenpsychologie, das Modell des inneren Kindes sowie effektive Gesprächsführungs- und Fragetechniken.

Die siebenmonatige Ausbildung beinhaltete das Bearbeiten von Workbooks, Lernvideos, Meditationen, schriftlichen Übungen, Quizen und die Teilnahme an wöchentlichen Q&A Sessions mit den Ausbildern sowie weiteren Experten (Headcoaches). Ebenso vertiefte der Absolvent sein erworbenes Wissen sowie Fähigkeiten mit anderen Ausbildungsteilnehmern. Sie führten mindestens zwölf praktische Übungscoachings durch, davon sechs als Coach und sechs als Feedbackgeber. Auf diesem Weg wandten sie die erlernten Methoden an, reflektierten ihre Coachingpraxis und setzten sich mit kritischem Feedback auseinander. Darüber hinaus erfolgten zwei theoretische Prüfungen sowie eine praktische Abschlussprüfung, in welcher ein aufgezeichnetes Coaching als bestanden bewertet wurde.

Ausstellungsdatum:

15.03.2026



Alexander Müller



Christina und Walter Hommelsheim



Staatlich anerkannte  
**BILDUNGSLEISTUNG**  
durch die Bezirksregierung Köln

# LEISTUNGSBESCHEINIGUNG

Der/die Teilnehmende hat eine umfassende Ausbildung im Bereich Life Coaching und Persönlichkeitsentwicklung erfolgreich absolviert. Unter der Leitung der erfahrenen Coaching-Experten **Christina Grahn-Hommelsheim** und **Walter Hommelsheim** erlernte er fundierte Coaching-Methoden und bewährte Transformationsprozesse, um Menschen auf ihrem individuellen Entwicklungsweg zu begleiten.

Die Ausbildung kombiniert praxisnahe Coaching-Übungen, tiefgehende Selbstreflexion und wissenschaftlich fundierte Modelle, um nachhaltige Veränderungsprozesse zu ermöglichen. Mit dem erfolgreichen Abschluss ist der Absolvent qualifiziert, als **zertifizierter Greater Life Coach** zu arbeiten und Menschen professionell in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen.

## Inhalte des Life Coach Advanced

MONAT

1

### Bewusstwerdung und Transformation

Einfluss frühkindlicher Erfahrungen auf Verhalten und Sicherheitsbedürfnisse; Technik zur emotionalen Regulation und inneren Balance; Visionsarbeit und bewusste Lebensgestaltung

MONAT

2

### Selbstliebe und Selbstwert

Transformation negativer Glaubenssätze mit "The Work" von Byron Katie; Vergebung und Konfliktlösung mit Ho'oponopono; Achtsamkeit, Dankbarkeit und bewusste Verhaltenssteuerung

MONAT

3

### Beziehungen verstehen und gestalten

Beziehungsmuster und Nähe-Distanz-Dynamiken; Stressregulation und psychosomatische Zusammenhänge; Urvertrauen und innere Stabilität

MONAT

4

### Coaching-Grundlagen und Gesprächsführung

Grundannahmen und Werte als Coach; Methoden der zielführenden Gesprächsführung; Nutzung von Ressourcen und Umgang mit emotionalen Blockaden und Angst

MONAT

5

### Struktur und Tiefe im Coaching

Struktur und Ablauf einer Coaching-Sitzung; Führung im Coaching durch gezielte Fragetechniken; Integration des inneren Kindes

MONAT

6

### Emotionale Blockaden und Selbstregulation

Methoden und Anleitung zur Selbstregulation; Bearbeitung emotionaler Blockaden; Traumafolgen und Coaching-Herausforderungen

MONAT

7

### Integration und ganzheitliches Coaching

Gestalttherapie-Ansätze im Coaching; Vergebungsrituale und familiäre Verstrickungen; Prinzip der nährenden Arbeit im Coaching-Prozess

## Voraussetzungen für den Erhalt des Zertifikats



**Theoretische Prüfung** | 1x Happiness Code, 1x Advanced



**Umfang der Ausbildung** | Das Selbststudium über einen Zeitraum von 7 Monaten umfasst Videoinhalte, Workbooks, schriftliche Übungen, Teilnahme an Q&As, Live-Sessions, Prüfungsvorbereitungen, 6 Übungcoachings als Coach & 6 als Feedbackgeber



**Prüfungsleistungen** | Neben dem Bestehen der theoretischen Prüfung, Bestehen der praktischen Abschlussprüfung in Form eines Coachings

# LifeCoach<sup>®</sup>

## Trauma-Achtsamkeit

# ZERTIFIKAT

Josia Baumann

**hat die zweimonatige Weiterbildung „Trauma-Achtsamkeit“ im Rahmen der Ausbildung zum Greater Life Coach mit Christina und Walter Hommelsheim erfolgreich abgeschlossen.**

Die zweimonatige Weiterbildung beinhaltete das Bearbeiten von Workbooks, Videos, schriftlichen Übungen und Quizzes. Ebenso ist eine theoretische Abschlussprüfung Pflichtbestandteil der Weiterbildung.

Ausbildungsinstitut war die Greater GmbH. In dieser Weiterbildung wurden die in der vorangegangenen Life Coach Ausbildung gelehrt Inhalte zum Thema „Trauma-Achtsamkeit“ vertieft und direkt angewendet. Schwerpunkte waren unter anderem: Vertiefendes Wissen über das Nervensystem, vertiefendes Wissen über Trauma, Anteile-Modell nach Woltemade Hartmann, Polyvagaltheorie nach Stephen Porges, Traumasensibles Begleiten nach Verena König, Inhalte nach Daniel Siegel und Akutinterventionen. Darüber hinaus hat der Absolvent das Wissen selbst angewandt und für sich selbst reflektiert. Es wurden Meditationen zur Praxisvertiefenden Anwendung zur Verfügung gestellt.

Darüber hinaus vertiefte der Absolvent sein erworbenes Coachingwissen mit weiteren Ausbildungsteilnehmenden. Die erworbenen Kenntnisse wurden in einer theoretischen Abschlussprüfung erfolgreich unter Beweis gestellt.

Josia Baumann

ist berechtigt, als Greater Trauma-achtsamer Coach tätig zu sein.

Ausstellungsdatum:

21.07.2026



Alexander Müller



Christina und Walter Hommelsheim




Staatlich anerkannte  
**BILDUNGSLEISTUNG**  
durch die Bezirksregierung Köln