



ÜBERSICHT  
ALLER  
PRÜFUNGS-  
RELEVANTEN  
INHALTE

—

**Meilenstein**

**1, 2, 3 & 4**

In dieser Übersicht findest du alle prüfungsrelevanten Themen auf einen Blick. Du findest diese ebenso jeweils mit einem Sternchen markiert gebündelt am Ende deiner PDFs.

# 1

## MEILENSTEIN 1

### Teil 1

#### Was du auswendig können solltest:

- Die SMART Formel zur Zieldefinition ★
- Die drei Ebenen des intuitiv-Coachings ★
- Die fünf Schritte des Coachings ★

### Teil 2

#### Was du auswendig können solltest:

- Die Grundannahmen des Coachings ★
- Das magische Dreieck ★

### Teil 3

#### Was du auswendig können solltest:

- Die drei Erwartungshaltungen für den Coachee ★
- Vier Wege, um Rapport aufzubauen ★
- Ablauf des Coaching Abschlusses ★

### Teil 4

#### Was du auswendig können solltest:

- Die Hauptmerkmale der einzelnen Essenstypen ★



# 2

## MEILENSTEIN 2

### Teil 1

#### Was du auswendig können solltest:

- Die "Big Five" des Hungergefühls ★
- Die fünf Basics der Ernährungslehre ★
- Die sieben Arten von Hunger ★

### Teil 2

#### Was du auswendig können solltest:

- Anwendung des Essenstagebuchs ★

### Teil 3

#### Was du auswendig können solltest:

- Die vier intuitiven Grundsätze ★
- Die fünf Bereiche des Essspektrums ★
- Grober Ablauf einer Rosinen-Meditation ★
- Grober Aufbau einer Bodyscan-Meditation ★
- Die drei Schritte der AWE-Formel ★



# 3

## MEILENSTEIN 3

### Teil 1

Was du auswendig können solltest:

- Realitäts-Kreislauf ★
- Die Anteile der Persönlichkeit ★
- Das magische Dreieck ★
- Mentale Bedürfnisse ★
- Die zwei Lern-Mindsets: Problemsucher vs. Lösungsfinder ★

### Teil 2

Was du auswendig können solltest:

- Mentale Bedürfnisse erfragen ★

### Teil 3

Was du auswendig können solltest:

- Selbstbild-Meditation in fünf Schritten ★
- The Work – Die vier Fragen & Umkehrung ★



# 4

## MEILENSTEIN 4

### Teil 1

#### Was du auswendig können solltest:

- Entstehung emotionaler Blockaden ★
- Bewusstseinszustände ★
- Die sechs Schritte der Induktion ★
- Die vier Schritte der Exduktion ★

### Teil 2

#### Was du auswendig können solltest:

- Situatives Erfragen von emotionalen Blockaden ★
- Emotionale Bedürfnisse erfragen ★

### Teil 3

#### Was du auswendig können solltest:

- Emotionale Blockaden lösen mit AWE ★
- Emotionale Blockaden lösen mit Innerer-Kind-Arbeit ★
- Emotionale Blockaden lösen mit EFT ★
- Innere Anspannungen lösen mit PMR ★
- Emotionsskala coachen ★
- Emotionale Bedürfnisse erfüllen können ★

