

Studienanleitung & Vorbereiten auf das Fernlernen

Ausbildung Fastenleiter/in Mikrobiom-Fasten

1. Ziele und Aufbau des Lehrgangs

Diese Ausbildung qualifiziert Dich als **Fastenleiter/in Mikrobiom-Fasten** und befähigt dich, Menschen fachkundig und sicher bei Fastenphasen zu begleiten – mit besonderem Fokus auf das Mikrobiom und seine Bedeutung für die Gesundheit.

Der Lehrgang ist in **6 Module** unterteilt, die dich von den Grundlagen bis zur praktischen Konzeptentwicklung Schritt für Schritt begleiten:

- **Modul 1:** Grundlagen und Videolektionen
- **Modul 2:** Vertiefende Selbstlernphase mit Skriptbearbeitung
- **Modul 3:** Fachbegleitung und Fragestunde
- **Modul 4:** Lernerfolgsüberprüfung
- **Modul 5:** Selbsterfahrungs- und Reflexionsphase
- **Modul 6:** Praxisprojekt und Konzeptentwicklung

2. Teilnahmebedingungen und Abschlussvoraussetzungen

Teilnahmebedingungen

- Grundlegende Deutschkenntnisse (Lesen, Schreiben, Verstehen)
- Zugang zu einem internetfähigen Endgerät (Rechner, Laptop oder Tablet)

- Stabile Internetverbindung für Online-Videos und Videocalls
- Motivation zur selbstorganisierten Bearbeitung der Module

Abschlussvoraussetzung

- Bearbeitung aller 6 Module
- Bearbeitung aller Videos und Skripten (Modul 1 & 2)
- Erfolgreiche Bearbeitung aller Multiple-Choice-Tests zu jedem Kapitel – alle Fragen müssen richtig beantwortet werden. Die Tests können mehrmals wiederholt werden
- Teilnahme an der Online-Mikrobiom-Fasten-Woche (Modul 5)
- Erstellung eines eigenen Fasten-Konzepts (Modul 6)
- Aktive Teilnahme an der Fachbegleitung (Modul 3)

3. Hinweise zum selbstorganisierten Lernen und zur Zeitplanung

- Fernlernen setzt ein hohes Maß an Eigenverantwortung, Selbstorganisation und realistischer Zeitplanung voraus
- Empfohlen wird, feste Lernzeiten pro Woche einzuplanen, Aufgaben frühzeitig zu bearbeiten und Lernphasen bewusst in den persönlichen Alltag zu integrieren

Hilfreich sind dabei:

- Ein fester Lernplatz
- Ein klarer Wochenplan
- Realistische Tagesziele
- Regelmäßige Wiederholungsphasen
- Ausreichend Pufferzeiten für beruflich oder familiär bedingte Unterbrechungen

- **Lernen neben der Berufstätigkeit:**
 - Für Teilnehmende in Berufstätigkeit ist eine vorausschauende Lernplanung besonders wichtig
 - Sinnvoll ist es, Lernzeiten so zu legen, dass sie zu den persönlichen Leistungsphasen passen (etwa früh am Morgen, in Pausen oder an festen Abenden pro Woche)
 - Kurze, regelmäßige Lerneinheiten sind meist wirksamer als seltene, sehr lange Lernblöcke
 - Wenn dienstliche oder private Belastungen auftreten, sollte der Lernfortschritt angepasst werden, ohne den roten Faden zu verlieren
 - Einzelne Module können in kleinere Bearbeitungsschritte unterteilt und mit klaren Zwischenzielen versehen werden
-

4. Informationen zu Modulen, Zeitplanung und empfohlenem Lernaufwand

Modul 1: Grundlagen und Videolektionen

Inhalt: Online-Videos in 5 Kapitel unterteilt:

- Grundlagen des Fastens
- Mikrobiom & Gesundheit
- Kursplanung und Praxismethoden
- Psychosoziale Aspekte
- Marketing und rechtliche Grundlagen

Bearbeitung: Die Videos sind unabhängig voneinander – es gibt keine festgelegte Reihenfolge. Du kannst die Lektionen in deiner gewünschten Reihenfolge bearbeiten.

Lernaufwand: ca. 20 Stunden

Modul 2: Vertiefende Selbstlernphase mit Skriptbearbeitung

Inhalt: Für jede Lektion aus Modul 1 gibt es ein Skript, das vollständig durchgearbeitet werden muss.

Bearbeitung: Skripte systematisch lesen, bearbeiten und verstehen.

Lernaufwand: ca. 20 Stunden

Modul 3: Fachbegleitung und Fragestunde

Inhalt: Der Fernlehrgang umfasst monatliche Videocalls. Diese Live-Veranstaltungen dienen:

- der persönlichen Betreuung der Teilnehmer,
- der Klärung von fachlichen Fragen,
- der Lernerfolgskontrolle durch interaktive Diskussionen.

Technische Umsetzung:

- Die Videocalls werden im Coachy-Mitgliederbereich zum geplanten Zeitpunkt (Datum + Uhrzeit) automatisch freigeschaltet.
- Teilnehmer erhalten eine automatische E-Mail-Benachrichtigung mit dem Link zum Videocall (Zoom).
- Eine zusätzliche Erinnerung erfolgt 24 Stunden vor Beginn per E-Mail.

Bearbeitung: Aktive Teilnahme am Termin, Fragen vorbereiten.

Lernaufwand: ca. 10 Stunden

Modul 4: Lernerfolgsüberprüfung

Inhalt: Zu jedem Kapitel aus Modul 1 gibt es einen **Multiple-Choice-Test**.

Bearbeitung: Alle Tests bearbeiten – **alle Fragen müssen richtig beantwortet werden.**

Lernaufwand: ca. 5 Stunden

Modul 5: Selbsterfahrungs- und Reflexionsphase

Inhalt: **Online-Mikrobiom-Fasten-Woche** mit Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung.

Bearbeitung: Fastenwoche selbst durchführen, reflektieren und dokumentieren.

Lernaufwand: ca. 25 Stunden (inkl. Fastenwoche)

Modul 6: Praxisprojekt und Konzeptentwicklung

Inhalt: Erstellung eines eigenen Fasten-Konzepts für zukünftige Teilnehmende. Eine Ausführliche Beschreibung der Aufgabenstellung ist auf der Lernplattform im Bereich Materialien zu finden.

Bearbeitung: Konzept planen, schreiben und fertigstellen.

Lernaufwand: ca. 10 Stunden

Gesamtzeitplanung

- **Empfohlener Gesamtlernaufwand:** ca. 90 Stunden
 - **Bearbeitungsdauer:** Ca. 3–6 Monate (abhängig von deiner Zeitplanung)
 - **Selbstorganisation:** Feste Lernzeiten pro Woche einplanen, Module flexibel nach deinen Bedürfnissen bearbeiten (außer Modul 3 und 5 mit festen Terminen)
-

5. Erläuterungen zu Lernerfolgskontrollen und Abschlussleistung

Lernerfolgskontrollen

- **Modul 4:** Multiple-Choice-Tests zu jedem Kapitel – **alle Fragen müssen richtig beantwortet werden**
- **Modul 5:** Dokumentation und Reflexion der eigenen Fastenwoche

Abschlussleistung

- **Modul 6:** Erstellung eines **eigenen Fasten-Konzepts** (Praxisprojekt)
 - Das Konzept wird vom Lehrteam bewertet und ist Voraussetzung für den Abschluss
-

6. Kontaktdaten und Zuständigkeiten des Lehrteams

Lehrteam Fastenleiter/in Mikrobiom-Fasten

- Für alle Fragen zur Ausbildungsstruktur, Modulen und Lernplattform
- Unterstützung bei Zeitplanung und fachlichen Inhalten
- Fachbegleitung in Modul 3
- Bewertung des Praxisprojekts (Modul 6)

Kontaktwege:

- **Lernplattform (Coachy):** Nachrichten über das Coachy-Nachrichtensystem
 - **E-Mail:** info@mikrobiom-fasten.de
 - **Videocalls:** Monatliche Termine (Modul 3)
-

7. Hinweise zur Nutzung der Lernplattform (Coachy)

Zugang

- Du erhältst vor Kursbeginn eine E-Mail mit deinen Zugangsdaten und dem Link zum Coachy-Kurs
- Einloggen auf der Coachy-Webseite mit Benutzername und Passwort

Plattform-Nutzung in Coachy

- **Kursbereich:** Im Dashboard findest Du deinen Kurs "Fastenleiter/in Mikrobiom-Fasten" mit allen 6 Modulen
- **Module bearbeiten:** Klick auf ein Modul öffnet den Inhalt (Videos, Skripte, Tests)
- **Videos ansehen:** In Modul 1 kannst Du Videos in beliebiger Reihenfolge anklicken und abspielen
- **Skripte:** In Modul 2 kannst Du Skripte online lesen oder als PDF herunterladen
- **Tests:** In Modul 4 werden Tests direkt in Coachy geöffnet. Nach Abschluss siehst Du sofort dein Ergebnis
- **Termine:** Monatliche Videocalls (Modul 3) werden im Coachy-Mitgliederbereich freigeschaltet. Du erhältst eine E-Mail-Benachrichtigung mit dem Link zum Videocall. Eine Erinnerung erfolgt 24 Stunden vor Beginn.
- **Kommunikation:** Du kannst Nachrichten über das Coachy-Nachrichtensystem an das Lehrteam senden

Technische Hinweise

- Modernen Browser verwenden (Chrome, Firefox, Safari)
- Stabile Internetverbindung
- Headset/Kopfhörer mit Mikrofon für Videocalls
- Vor dem ersten Termin: Gerät, Ton, Mikrofon und Zugang testen