



September 2025

Sehr geehrte Interessent:innen für das Train-the-Trainer-Programm Positive Health Deutschland,

noch in diesem Jahr werden wir das Train-the-Trainer-Programm Positive Health in Deutschland starten. Wir möchten Sie daher über die Vorbereitungen informieren und Ihnen einige praktische Hinweise geben.

Ziel: Als Positive Health-Trainer:in lernen Sie, das Training „Die Kraft von Positive Gesundheit“ für deutschsprachige Teilnehmergruppen durchzuführen. Sie werden Teil des (internationalen) Trainernetzwerks, erhalten weitere Fortbildungen und bleiben über die neuesten Entwicklungen in den Bereichen Best Practice, Umsetzung, Forschung und Ausbildung zum Thema Positive Health auf dem Laufenden. Gemeinsam verbreiten wir Wissen und Erfahrungen mit Positive Health und stellen sicher, dass der Kern des Konzepts und die Qualität von Positive Health erhalten bleiben.

Aufnahmebedingungen

Sie haben bereits an dem Training "Die Kraft von Positive Gesundheit" teilgenommen und Positive Gesundheit in Ihrem Arbeitsumfeld angewandt. Außerdem haben Sie bereits Erfahrung als Ausbilder:in/Trainer:in. In einem persönlichen Beratungsgespräch sprechen Sie über Ihre Bedürfnisse, Wünsche und Träume als Positive Health-Trainer:in sowie Ihre bisherigen Erfahrungen und Fähigkeiten als Ausbilder:in/Trainer:in.

Tag 1

Datum: Freitag, 5. Dezember 2025,

Zeit: 14.00-20.00

Ziel: Sie denken als zukünftige:r Trainer:in an Ihr eigenes Training „die Kraft von Positive Gesundheit“ zurück: Was hat Sie beeindruckt? Was ist Ihnen am meisten in Erinnerung geblieben? Was bedeutet das für Sie als Trainer:in? Was ist die Essenz von Positive Gesundheit? Welche Fähigkeiten braucht es als Trainer:in? Sie blicken nochmal auf Ihre Trainingsunterlagen zurück.

Ort: Gesundheit Aktiv e. V., Berlin

Tag 2

Datum: Samstag, 17. Januar 2026.

Zeit: 12.00-18.00

Ziel: Ihre Rolle als Trainer:in, Ihre persönlichen Talente/Fähigkeiten als Trainer:in / wie gehen Sie um mit: Gruppendynamik/Widerstände in der Gruppe?

Intervision einrichten und Assessment-Supervisionstag erklären/Schulungen durchführen

Ort: Witten/Essen?

Tag 3: Assessment-Tag / Auswertung der Übungen aller Teilnehmer:innen

Ziel: An diesem Tag erfahren die Teilnehmer:innen, wie es ist, Schulungen nach der „Essence of Positive Health“ durchzuführen. Gegenseitiges Feedback, Erläuterungen zum Verfassen eines Reflexionsberichts

Datum: Samstag Mai 9

Zeit: 12:00-18.00 Uhr

Ziel: Jeder gibt Trainingseinheiten/Übungen in der TtT-Gruppe

Ort: Witten Herdecke?

Vorbereitungen pro Trainingstag: (+/- 1 Stunde Vorbereitung).

Tag 1: Sie kennen das E-Learning (Modul 1) über die Essenz von Positive Health und schauen sich für Tag 1 das ausführliche Video von Machteld Huber über Positive Health an. Sie erhalten das Dokument „Essence of Positive Health“.

Tag 2: Sie gehen die verschiedenen Skripte des Trainings „Die Kraft von Positive Gesundheit“ durch und wählen aus, welche Übungen Sie üben und beaufsichtigen möchten. Sie finden diese Skripte in der Teams-Umgebung.

Intervision

- Im Anschluss an diese beiden Tage findet eine Intervisionsphase mit den Kolleginnen und Kollegen des Ausbildungsganges statt.
- Es wird erwartet, dass Sie diese Zeit nutzen, um die Lerninhalte in Ihren eigenen Schulungen anzuwenden. So können Sie bereits Schulungen unter Aufsicht der Trainerin (Karolien) geben und erste Erfahrungen sammeln.
- Gemeinsam mit den anderen Teilnehmer:innen organisieren Sie einmal innerhalb von 4-6 Wochen eine Intervisionssitzung. Dies geschieht aus eigener Initiative und ist dazu gedacht, gemeinsam zu üben, sich gegenseitig Feedback zu geben und Erfahrungen mit Positive Health-Trainings auszutauschen.
- Die Gruppe besteht aus mindestens 3-4 Personen. In diesen Sitzungen werden Sie Teile des Trainings „Die Kraft von Positive Gesundheit“ (Modul 2) miteinander teilen, um gemeinsam zu lernen, zu wachsen und Feedback auf der Grundlage aller Fähigkeiten zu geben und zu erhalten, die Sie bereits besitzen.
- Das Reflexions-/Intervisionsdokument, das Sie zu Beginn erhalten haben, können Sie im Anschluss in den Sitzungen vervollständigen.
- Einen Teil davon erledigen Sie bereits vor dem Assessment-Tag. Bitte, senden Sie diesen im Anschluss des Train-the-Trainer Kurses an training@positivehealth-international.com

Assessment-Supervisionstag / Auswertung der Übungen aller Teilnehmer:innen

- Sie nehmen gemeinsam mit allen anderen angehenden Trainer:innen am Assessment-Tag teil.
- Während dieses Treffens geben Sie dem Rest der Gruppe einen vorbereiteten und einen unvorbereiteten Teil des Trainings „Die Kraft von Positive Gesundheit“.
- Der Prozess steigert den Lerneffekt und Sie verbessern Ihre Fähigkeiten als Trainer:in. Sie erhalten vor dem Tag eine Aufgabenstellung, die Sie im Vorfeld erarbeiten.
- Im Laufe des Tages erhalten Sie einen zweiten Auftrag.

Reflexionsbericht und Beurteilung

- Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung und des Assessments verfassen Sie als angehende:r Trainer:in einen Reflexionsbericht über Ihre eigenen Positive Health Erfahrungen.
- Anschließend erstellt der/die Trainer:in in Absprache mit Peer-Reviewern aus der zertifizierten Trainergruppe aus den Niederlanden/Machteld Huber eine Bewertung.

Zertifizierung

- Die neuen internationalen Trainer:innen werden dem internationalen Qualitätsregister/ Trainernetzwerk Positive Health beitreten.
- Nach Abschluss des Supervisions-/Assessment-Prozesses und einer positiven Beurteilung durch Ihren Trainer und Peer-Reviewer erhalten Sie das Zertifikat „Positive Health International Certified Trainer“.
- Das Zertifizierungstreffen beinhaltet eine Präsentation über die nächsten Schritte als Positive Health-Trainer:in sowie wie, wann und wo Sie die Schulung und weitere Inspiration ermöglichen möchten/können.

Aufgrund der Kooperationsvereinbarung zwischen dem institute for Positive Health (iPH in den Niederlanden) und Positive Health International ist Karolien van den Brekel derzeit die einzige autorisierte Trainerin für die Ausbildung und Zertifizierung von Trainern außerhalb der Niederlande. Die Kosten und die Registrierung basieren auf dem Train the Trainer-Programm in den Niederlanden ([Zelf trainer worden - Institute for Positive Health](#)). Karolien van den Brekel war von 2018 bis 2022 gemeinsam mit Cynthia de Vaal, Inge de Jager, Barbara Piper und Stephan Hermsen Train the Trainer-Trainerin in den Niederlanden. Seit 2022 ist sie auch international als Trainerin tätig. [Positive Health in the Netherlands and Internationally – Positive Health](#)