



Im Dialog mit uns

Beziehungen und Eigenkompetenz stärken

Wenn wir im eigenen Körper untergegangen sind, weil wir unsere Emotionen verdrängt und Schmerzen vermieden haben, gibt es tatsächlich niemanden, der uns besser helfen und die Dinge wieder ins rechte Lot bringen kann als wir selbst. Meine Seminare vermitteln ein fundiertes Wissen aus der sozialen Systemtheorie und der Polyvagaltheorie mit einem einzigen Ziel: *Beziehungen zu stärken*

Jedes einzelne Seminar unterstützt Sie dabei, Ihre Eigenkompetenz zu fördern und den Kreislauf von Konflikten und Krisen in *Beziehung zu sich selbst und zu anderen* aufzulösen:

- Angst und Stress bewältigen
- Persönlichkeit entwickeln, Stärken erkennen, Potenziale nutzen
- Grundwissen Psychologie
- Kompetent die Entwicklung unserer Kinder fördern

1

Basisseminar I Entdecke die heilende Kraft des Körpers

Vermittelt fundiertes Wissen über die Polyvagaltheorie, die Wechselwirkung von Körper und Psyche. Eindrücklich zeige ich, wie uns Affekte, Emotionen und Stimmungen widerfahren - aus unserem Körper, nicht aus der Psyche! Jeder Mensch besitzt innere Talente und ein unbewusstes Potenzial an Fähigkeiten, die im Basisseminar I bewusst und entwickelt werden.

- Ein neues Verständnis des autonomen Nervensystems - Polyvagaltheorie
- Der Selbstheilungsnerv - Nervus Vagus
- „Kognitives Hineintragen“ verfehlt Verständigung und Heilung
- Das wichtigste Erfahrungsinstrument: Der Körper

Basisseminar II Entdecke die heilende Kraft der mentalen Selbstregulation

Erweitert die Grundkenntnisse von Basisseminar I und beinhaltet die Kraft des Gewahrseins. Als Erwachsener haben wir eine Fülle von Wissen, das auch verzehrt sein kann. Gewahrsein ist erreicht, wenn unser Bewusstsein von seinen egozentrischen Filtern bereinigt ist.

- Wie der Körper auf die Psyche wirkt
- Des einen Freude, ist des anderen Leid
- Gemeinsam sind wir stark
- Sicherheit und Abenteuerlust

Die Basisseminare I + II sind Grundlage für die weiteren Ausbildungsmodule I –V.

Location im Norden | Hamburg

Das Rudolf Steiner Haus im Herzen von Hamburg in direkter Nähe zum Bahnhof Dammtor. Mit seinen schönen Tagungsräumen ist das Rudolf Steiner Haus zu einem *Frei-Raum für Geist und Kultur* geworden. Ein großes Angebot von Hotels und Pensionen in unmittelbarer Nähe.

ICE-Bahnhof Dammtor in 5 Gehminuten erreichbar
Mit dem Taxi in 30 Minuten vom Flughafen erreichbar
In 2 Stunden aus Flensburg, Berlin, Braunschweig erreichbar



Location im Süden | Neumarkt i.d.OPf.

Wohlfühlen im Berghotel Sammüller. Ruhige und schöne Tagungsräume, Zimmer mit heimeliger Wohlfühlgarantie und eine ausgezeichnete Bio-Küche begeistert mit frischen Produkten aus der Region.

In 1 Stunde per S-Bahn vom Flughafen Nürnberg erreichbar
In 1,5 Stunden aus München erreichbar
In 2,5 Stunden aus dem Rhein-Main-Gebiet erreichbar



Alle Termine im Jahres-Überblick (... nach Corona)

SÜD 2020

Basis I 22.-24. Oktober
Basis II 19.-21. November

Modul I
Modul II Termine im Frühjahr 2021
Modul III
Module IV + V Termine nach Vereinbarung

NORD 2020

Basis I 05.-07. November
Basis II 28.-30. Januar 21

Modul I
Modul II Termine im Frühjahr 2021
Modul III

Die Basisseminare I + II sind Grundlage für die Ausbildungsmodule I –V, die das Wissen vertiefen und unsere Sicherheit im Umgang mit den Wechselbeziehungen von Körper, Geist und Seele stärken – *für ein positives Selbstwertgefühl*. Der erfolgreiche Abschluss wird mit dem SED-Abschlusszeugnis bestätigt.

*Basisseminare und Ausbildungsmodule immer in Hamburg + Neumarkt i.d.OPf.
Donnerstag von 16:30-19:00 Uhr, Freitag von 8:00-17:00 Uhr, Samstag von 8:00-12:30 Uhr
360 Euro inkl. Kaffeepausen*

Module zum **Coach**

Wissen vertiefen, Sicherheit gewinnen

In vielen Bereichen des täglichen Lebens nehmen die Anforderungen zu - sowohl beruflich als auch privat. Dabei stoßen Menschen immer häufiger an scheinbare Grenzen und suchen nach kompetenter Unterstützung bei Krisen und Konflikten.

Die Module der Ausbildung vertiefen Ihr Wissen aus den beiden Basisseminaren I + II und stärken Ihre Sicherheit, als zukünftiger Berater bzw. Coach neue Ziele und Lösungswege für Ihre Klienten zu finden, nachhaltige Verhaltensänderungen herbeiführen – oder in einer Mediation Konflikte lösen.

Die Möglichkeiten als Lebensberater aktiv zu werden sind vielfältig: → Gesundheits-Coach → Erziehungs-Coach → Abnehm-Coach → Personal-Coach → Mental-Coach → Lern-Coach

3

Modul I Trauma lösen - Die Suche nach Sicherheit

Alle Welt weiß anscheinend sehr genau, wie unser Stresssystem arbeitet und wie es dabei zu Traumata und Dissoziation kommen kann. Doch Trauma und Dissoziationen haben nichts mit den alten Vorstellungen von „fight-or-flight“ zu tun, sondern mit einem „shut-down“, einer inneren Leere und dem ängstlich, zwanghaften und verzweifelten Versuch, wieder Sicherheit zu finden.

- Neurobiologische Konzepte von Stress und Trauma
- Innere Achtsamkeit und Embodiment
- Modell des Autonomen Nervensystems (ANS)
- Systemtheorie als effektive Interventionsmethode

Modul II Selbstheilung - Der soziale Körper

Empfinden wir sozialen Druck und fühlen uns nicht in der Lage, andere angemessen „vom Leib zu halten“, werden wir im Umgang mit anderen zurückhaltender, ängstlicher und unsicherer auftreten – und „im eigenen Leib untergehen“.

- Erkenntnisse aus der Bindungstheorie und der Polyvagalthese
- Ängste überwinden - Wie wir fühlen, wie wir denken
- Die wichtigsten Organe und ihre sozialen Funktionsstörungen
- Schluss mit Minderwertigkeitsgefühlen
- Schuldgefühle aus dem Leben verbannen
- Die häufigsten Krankheiten und deren sozialen Hintergründe

Modul III Bindungsliebe und der „vertraute Fremde“

Die Eltern-Kind-Kommunikation der ersten 3 Jahre ist eine der wichtigsten Einflussgröße für unsere emotionale und soziale Persönlichkeitsentwicklung. Fehlgeleitete Interaktionen von unseren Eltern „und uns selbst“ können uns ein Leben lang in unverständlichen Verhaltensmustern festhalten.

- Die 6 Säuglings- und Kleinkind-Phasen
- Der Säugling sucht Beziehung und entwickelt Beziehungen
- Die frühe Programmierung unseres Autonomen Nervensystems
- Systemisches Verständnis als effektive Interventionsmethode

Modul IV Schlank aus eigener Kraft

Übergewicht ist ein Problem das viele Menschen verzweifeln lässt, weil alle Bemühungen dauerhaft erfolglos waren. Doch schuld daran ist nicht mangelnder Wille weniger zu essen oder sich mehr zu bewegen, sondern ein „emotionaler Dauerstress“. Die Überwindung von emotionaler Abspaltung ist der entscheidende Schritt auf dem Weg zu einer dauerhaften Gewichtsreduktion ohne Jo-Jo-Effekt.

- Emotionen gehören dem Körper, nicht der Psyche
- Bio-psycho-soziales Diätkonzept Regus lipo
- Naturheilkundiger Low carb – Ernährungsplan
- Systemische Begleitung auf dem Weg zum Wunschgewicht

Modul V Wir sind, was wir denken

Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt. Dabei ist Mentaltraining in aller Munde: Viele Zeitschriftenartikel, Bücher und Fortbildungen in Betrieben setzen auf Mentaltraining für mehr Effizienz. Gute Mentaltrainer sind daher gefragt, nicht nur bei Topmanagern und Spitzensportlern.

- Angst- und Stressbewältigung erlösen
- Die Kraft der Imagination erfahren
- Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung fördern
- Das innere Drama-Dreieck erlösen

Die Ausbildung qualifiziert Sie zu einem kompetenten Ansprechpartner für gesundheitsbezogene und psycho-soziale Fragestellungen in Familien, Partnerschaften und Beruf. Der erfolgreiche Abschluss wird mit dem SED-Abschlusszeugnis bestätigt.

Module Ausbildung immer in Hamburg + Neumarkt i.d.OPf.

*Donnerstag von 16:30-19:00 Uhr, Freitag von 8:00-17:00 Uhr, Samstag von 8:00-12:30 Uhr
360 Euro inkl. Kaffeepausen*

Aktuelle Informationen unter www.simplepower.de oder rufen Sie mich an!