

Curriculum: Neurosystemische Entwicklungsreise

Zielgruppe

Die Neurosystemische Entwicklungsreise ist für alle Menschen geeignet,

- die sich Veränderungen in ihrem Leben wünschen,
- die ihren eigenen Bedürfnissen mehr Raum geben wollen,
- die sich besser von anderen Menschen abgrenzen möchten,
- die sich Veränderungen in ihren sozialen Bindungen wünschen,
- die in ihre eigene Kraft kommen wollen,
- die ihre individuellen Potentiale entfalten möchten,
- und die ihr Leben mit mehr Gelassenheit und Entspannung gestalten wollen.

Dazu bist Du hier richtig, wenn Du an ganzheitlichen Ansätzen, Körperarbeit, Imaginationstechniken und Reflexion von eigenen mentalen und emotionalen Mustern interessiert bist – und dazu bereit bist, mit Deinem Körper sowie mit Deinen Gedanken und Gefühlen in Kontakt zu gehen, um Dich selbst zu erforschen und weiterzuentwickeln.

Zeitlicher Rahmen

Nachhaltige Veränderungen brauchen Zeit, Übung und fürsorgliche Zuwendung. Mit der Neurosystemischen Entwicklungsreise schaffst Du Dir einen Rahmen, der Dich über einen längeren Zeitraum unterstützt.

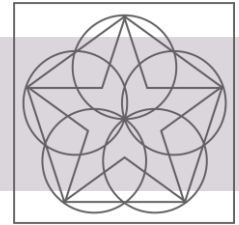
Die 10-monatige Entwicklungsreise startet im Oktober und endet im Juli des folgenden Jahres. In dieser Zeit findet monatlich ein 4-stündiges Gruppentreffen statt. Hier bist Du eingeladen, neue Impulse aufzunehmen und Dich intensiv Deinen inneren Prozessen zuzuwenden.

In der Zeit zwischen unseren Gruppenterminen kannst Du die Inhalte und Methoden verdauen und sukzessive in Deinen Alltag integrieren. Die Stolpersteine bei der Umsetzung bringst Du dann zum nächsten Treffen mit, um neue Perspektiven zu entwickeln.

Grundhaltung

Jeder Mensch gestaltet seinen eigenen Entwicklungsweg mit eigenen Themen, Perspektiven und Einsichten im eigenen Tempo. Entsprechend kannst Du stets selbst entscheiden, wie intensiv Du Dich auf einen Prozess einlassen und in welchem Umfang Du Dich mitteilen möchtest.

Während der Neurosystemischen Entwicklungsreise erhältst Du wertschätzende Unterstützung, damit Du Deinen Entwicklungsprozess mit viel Sanftheit und Verständnis gestalten kannst. Dabei wirst Du Deinen ganz eigenen Weg finden, wie Du die Inhalte und Methoden für Dich und Dein Leben nutzen möchtest.



Ablauf einer Gruppensitzung

Der Ablauf der einzelnen Gruppensitzungen ist bei jedem Treffen sehr ähnlich. Der gewohnte Rahmen hilft dem Nervensystem, sich schneller zu entspannen und für die Inhalte empfänglich zu machen.

Die wesentlichen Elemente der Sitzungen bestehen aus:

- Austauschrunde zum (freiwilligen) Teilen der aktuellen Entwicklungsthemen
- Qigong-Routine für die Förderung des Körperbewusstseins sowie für den Abbau von Stress und die Regulation des Nervensystems
- kurze Meditation zur inneren Sammlung und Aktivierung der "inneren beobachtenden Instanz"
- Wissensimpulse
- Reflexion eigener Strukturen
- Imaginationstechniken zur Integration wohltuender Ressourcen als auch zur Transformation von Persönlichkeitsanteilen

Schwerpunktthemen der einzelnen Sitzungen

Die Inhalte der Entwicklungsreise sind so aufgebaut, dass mit jeder Sitzung neue "Puzzleteile" zum Verständnis und zum Umgang mit den eigenen Persönlichkeitsstrukturen vermittelt werden, wodurch sich Stück für Stück ein Gesamtbild zur neurosystemischen Arbeit ergibt.

1. Sitzung

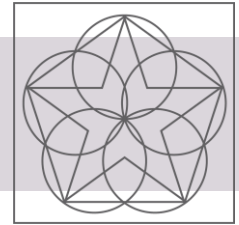
- Grundlagen der Neurosystemischen Integration
- Grundlagen und Wirkungen von Qigong
- Grundlagen und Tipps zur Meditation
- Eigene Bedürfnisse erkennen und versorgen

2. Sitzung

- Sprechen und Zuhören auf der Meta-Ebene
- Grundlagen zur Arbeit mit dem Meridiansystem
- Gehirn: Aufbau, Stressfunktion und Neuroplastizität
- Eigene Ressourcen erkennen und nutzen lernen

3. Sitzung

- Grundlagen zur Arbeit mit dem Chakren-System
- Grundlagen zur Wirkungsweise des Herzfeldes
- Autonomes Nervensystem: Aufbau, Zustände und Stressreaktion
- Grundlagen der Regulation des autonomen Nervensystems



4. Sitzung

- Grundlagen zur Arbeit mit dem Herzfeld
- Integrative Körperarbeit mit dem Herzfeld
- Bindungserfahrungen in der Kindheit und die Folgen für das eigene Bindungsverhalten
- Neue Strategien zur Veränderung des eigenen Bindungsverhaltens

5. Sitzung

- Chakren-Arbeit mit dem Herzfeld
- Entwicklungspsychologie in Familiensystemen
- Eigene Prägungen durch das Familiensystem erkennen
- Transformation der eigenen Strukturen durch Manifestationstechniken

6. Sitzung

- Grundlagen der Ego State Theory (Persönlichkeitsanteile bzw. innere Anteile)
- Grundlagen zur Installation innerer imaginärer Räume für die Anteile-Arbeit
- Imaginäre Anteile-Arbeit Teil 1

7. Sitzung

- Grundlagen zur Arbeit mit stärkenden Persönlichkeitsanteilen
- Imaginäre Anteile-Arbeit Teil 2

8. Sitzung

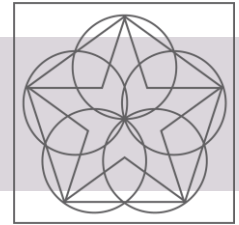
- Grundlagen zur Arbeit mit versehrten/ verletzten Persönlichkeitsanteilen
- Imaginäre Anteile-Arbeit Teil 3

9. Sitzung

- Grundlagen der schamanischen Anteile-Arbeit
- Anteile-Arbeit mit der Methode der „schamanischen Geistheilung“

10. Sitzung

- Zellgedächtnis neutralisieren (Qigong)
- Energiefeld von Erinnerungsstrukturen reinigen (Qigong)
- Reflexion der Entwicklungsreise in der Jahresgruppe



Organisatorische Rahmenbedingungen

Termine

Allgemeine Angaben:

- Anzahl: 10 Termine
- Zeit: Jeweils Freitag 17:30 – 21:30 Uhr
- Ort: iag.bochum, Herner Str. 88, 44791 Bochum

Die konkreten Termine sind auf meiner Homepage aufgeführt.

Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr beträgt 95 EUR je Gruppensitzung bzw. 950 EUR insgesamt. Das ausführliche Begleitmaterial (Handouts, Übungs-Videos und -Audios) ist in der Teilnahmegebühr enthalten.

Der Betrag wird in vier Raten in Rechnung gestellt:

- 95 EUR – Oktober
- 285 EUR – November bis Januar
- 285 EUR – Februar bis April
- 285 EUR – Mai bis Juli

Hinweis: Das Programm wird in der Regel als Fortbildungs- und Coachingmaßnahme im Rahmen der Steuererklärung anerkannt, sodass die Teilnahmegebühren dort geltend gemacht werden können.

Teilnahmebedingungen

Um ein gutes Vertrauensverhältnis in der Gruppe entwickeln zu können, bleibt die Zusammensetzung der Gruppe über alle 10 Termine hinweg gleich. Mit Deiner Anmeldung erhältst Du also Deinen festen Platz in der Gruppe, der nicht anderweitig vergeben werden kann.

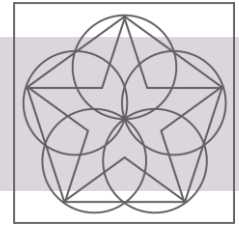
Ich bitte um Dein Verständnis, dass daher die Teilnahmegebühr auch fällig wird, wenn Du mal nicht an einem Gruppentermin teilnehmen kannst, da der finanzielle und zeitliche Aufwand für mich der gleiche bleibt. Durch die Begleitmaterialien kannst Du die Inhalte gut Zuhause nachholen, um lückenlos an das nächste Treffen anzuknüpfen.

Sofern ein Termin meinerseits aufgrund von Krankheit abgesagt werden muss, entfällt selbstverständlich die Teilnahmegebühr.

Wenn aufgrund höherer Gewalt (Wetterbedingungen o.ä.) ein Termin nicht in Präsenz stattfinden kann, wird das Treffen online über Zoom abgehalten. Dadurch wird der kontinuierliche Prozess gewährleistet.

Abschlussbescheinigung

Bei einer Anwesenheit von mindestens 70% wird eine Abschlussbescheinigung ausgestellt. Sie enthält eine Übersicht über die vermittelten Inhalte und den Umfang der Neurosystemischen Entwicklungsreise.



Unterstützungsstrukturen

Mediathek

Mit Deiner Teilnahme an der Neurosystemischen Entwicklungsreise erhältst Du den Zugang zu meiner Online-Mediathek. Hier findest Du alle Übungen und Methoden, die während der Treffen durchgeführt werden. So kannst Du die Inhalte eines Treffens noch einmal in Ruhe rekapitulieren und einzelne Übungen für Dich wiederholen. Außerdem helfen Dir die Videos und Audios dabei, auf dem Stand der Gruppe zu bleiben, falls Du bei einem Termin mal nicht dabei sein kannst.

Dein Zugang zur Mediathek bleibt auch nach dem Abschluss der Neurosystemischen Entwicklungsreise erhalten, falls Du bestimmte Übungen noch einmal für Dich auffrischen möchtest.

Geschützter Rahmen

Das wertschätzende Miteinander und die Offenheit für die menschliche Vielfalt sind die Basis für die Gemeinschaft in der Gruppe. Für die angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre in der Gruppe tragen alle Gruppenmitglieder gleichermaßen die Verantwortung. Dazu versteht es sich von selbst, dass private Inhalte, die in der Gruppe geteilt werden, nicht nach außen getragen werden.

Beratungsangebot

Während der Neurosystemischen Entwicklungsreise werden umfangreiche Inhalte und Methoden vermittelt, die bereits ein breites Fundament für die eigene Entwicklung schaffen.

Sollte punktuell ein zusätzlicher Beratungsbedarf entstehen, um ein eigenes Thema intensiver zu bearbeiten, biete ich die freiwillige Option einer Einzelberatung an. (Beratungsgebühr: 100 EUR je 60 min.) Dieses Beratungsangebot besteht ausschließlich für die Teilnehmenden der Entwicklungsreise.

Über mich

Seit mehr als 25 Jahren begleite ich Menschen auf ihrem Weg der Persönlichkeitsentwicklung und Potenzialentfaltung. Dabei verstehe ich mich als Wegbegleiterin und Impulsgeberin, um die individuellen Entwicklungsprozesse achtsam und wertschätzend zu unterstützen.

Durch meine Zertifizierung als *Coach für Neurosystemische Integration und ganzheitlich-integrative Traumaarbeit* sowie als *Qigong-Ausbilderin* und *Lehrmeisterin für innere Künste* verbinde ich unterschiedliche Perspektiven und Erfahrungswelten zu einem ganzheitlichen Blick auf den Menschen.

Die Grundlage meiner Arbeit bilden mein fundiertes Fachwissen, meine langjährige Erfahrung und meine ungebrochene Begeisterung, Menschen dabei zu erleben, wie sie wachsen, sich entfalten und immer mehr in ihre eigene Kraft finden.

Ich freue mich, Dich ein Stück auf Deinem Weg zu begleiten!