



Ausbildung zum Gesundheits-Coach

3 Module à 4 Tage sowie 1 Tag Praxis-Supervision (=13 Tage)

Wir alle wollen natürlich gesund bleiben. Dennoch setzen viele Menschen durch ihre Lebensführung ihre körperliche Gesundheit aufs Spiel. Beispielsweise durch fehlende Erholungszeiten, übermäßiges oder falsches Essen und fehlende Bewegung. Gleichzeitig ignorieren sie die Warnsignale ihres Körpers. Sie missachten auch ihre psychische Gesundheit durch eine übertriebene Leistungsorientierung, eine unangemessene Anpassung an die Erwartungen in ihrem Umfeld oder durch Selbstzweifel.

Seit Jahrtausenden ist bekannt, dass nur ein harmonisches Zusammenspiel zwischen Körper, Verstand und Psyche gesund erhält. Ärzte versuchen mit ihrem Wissen vor allem auf die "körperliche" Seite einzuwirken. Dabei bleibt die "seelische" Sicht oft ungehört. Jedes Symptom bzw. jede Erkrankung hat aber eine „Botschaft“ für die betroffene Person, die gehört werden will. Vor allem chronische Erkrankungen ohne Befund können oft nicht geheilt werden, weil die Betroffenen die „Botschaft“ ihrer Erkrankungen nicht hören wollen. Psychische und körperliche Symptome sind Hinweise, dass wir notwendige Bedürfnisse vernachlässigt haben. Wer gesund werden und bleiben will, muss daher immer auch in seiner Lebensführung etwas verändern. Und seine (oft längst vergessenen) Selbstheilungskräfte aktivieren! Natürlich ist das keine Garantie für eine Heilung. Erst recht geht es nicht um eine Abkehr von (schul-)medizinischen Behandlungen. Ganz im Gegenteil. Aber wir können (und sollten!) medizinische Maßnahmen auf mentaler und psychischer Ebene wirkungsvoll unterstützen. Es ist längst bekannt, dass Operationen, Chemotherapien oder Bestrahlungen deutlich wirksamer sind, wenn der Betroffene sich selbst in eine gesundheitsförderliche Verfassung bringt.

In der Ausbildung zum Gesundheits-Coach lernen Sie, wie Sie Menschen anleiten

- die Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen
- die Botschaft ihrer körperlichen und psychischen Symptome für eine Veränderung in ihrer Lebensführung zu erkennen
- hinter ihren gesundheitsschädigenden Verhaltensweisen (z.B. übermäßiges Essen, Alkoholkonsum oder eine übertriebene Leistungsorientierung) unerfüllte Bedürfnisse und Ängste als Ursachen zu erkennen und zu verarbeiten
- gesundheitsschädliche Denkmuster durch gesundheitsförderliche Überzeugungen und Zielbilder zu ersetzen
- ihre Selbstheilungskräfte im Einklang mit dem bestehenden medizinischen Behandlungskonzept (v.a. über hypnotische Methoden) zu aktivieren

Inhalte

(1) Grundlagen

Hier geht es darum, zu verstehen, was es bedeutet, sich selbstverantwortlich auf Gesundheit auszurichten. Und bei sich selbst zu entdecken, wo wir gerne die Verantwortung abgeben. Psychische und körperliche Symptome sind wichtige Hinweise, wo Klienten derzeit ihre Selbstverantwortung nicht wahrnehmen. Es bedarf einer konsequenten Gesprächsführung, damit Betroffene ihre aktuelle Situation nicht nur mit dem Verstand beurteilen, sondern deren Auswirkungen fühlen. Dafür werden Techniken vermittelt und praktisch erprobt. Darüber hinaus geht es um die Vermittlung hypnotherapeutischer Grundlagen und die praktische Arbeit mit Trance-Zuständen.

- *Die Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen – was heißt das?*
- *Grundbedürfnisse und Ersatzbedürfnisse*
- *gesundheitsförderliche und gesundheitsschädliche Glaubenssätze*
- *Das Zusammenspiel Geist, Seele und Körper, d.h. Gedanken, Gefühle, Symptome*



- *Die "Botschaft" psychischer und körperlicher Symptome für Veränderungen der eigenen Lebensführung*
- *Konfrontative Gesprächstechniken (z.B. VIT-Technik)*
- *innere Bilder: assoziiertes und dissoziiertes Erleben*
- *Aktivierung vorhandener Ressourcen über Anker-Techniken*

(2) Emotionale Blockaden als Ursache für psychische Symptome

Psychische Symptome signalisieren, dass seit langem unterdrückte Gefühle endlich gefühlt werden müssen. Es ist daher in einem frühen Stadium nicht zielführend, den auslösenden Situationen aus dem Weg zu gehen oder die Symptome medikamentös zu unterdrücken. Betroffene sollten stattdessen angeleitet werden, belastende Gefühle (endlich) zu verarbeiten.

- *Die vielfältigen Methoden, wie wir unsere Gefühle unterdrücken*
- *Suchtverhaltensweisen als Methode der Gefühlsvermeidung (u.a. übermäßiges Essen, Alkohol und Kaufrausch)*
- *Stress bis hin zu Burnout*
- *Abschied, Trennung und Loslassen*
- *Trauer und depressive Verstimmungen: der Unterschied zwischen konstruktiver und destruktiver Niedergeschlagenheit*
- *notwendige und erlernte Ängste*
- *Angststörungen: Generalisierte Angst, Phobien und Zwangsverhalten*
- *Die Arbeit mit dem Unterbewusstsein (u.a. Trance-Induktion, hypnotische Sprachmuster)*
- *Techniken zur Auflösung emotionaler Blockaden und ihre Einbindung in den Beratungsprozess*

(3) Emotionale Blockaden als Ursache für körperliche Symptome

Körperliche Symptome werden schnell als vererbte Dispositionen gesehen: Das Übergewicht, das bereits der Vater und der Großvater gehabt hätten. Die Krebserkrankung, an der bereits die Schwester und die Mutter verstorben seien. Wissenschaftliche Studien reduzieren das Vererbungsrisiko aber auf maximal 5%. Wir scheinen in unseren Genen zwar Dispositionen für bestimmte Krankheiten zu haben, können aber vieles beitragen, damit diese nicht zum Ausbruch kommen.

- *körperliche Symptome als Hinweise für unverarbeitete Gefühle*
- *Chronische Schmerzen aufgrund chronischer Überlastung*
- *Widerstand und Akzeptanz*
- *Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte auf mentaler und emotionaler Ebene: Prozess- und Ergebnisvisualisierung in Richtung Genesung*
- *Zellkommunikation*
- *Die Begleitung bei lebensbedrohlichen Erkrankungen: Der Umgang mit Diagnosen und Prognosen*

(4) Praxis-Vertiefung

Am Praxis-Tag geht es um Fallarbeit bzw. um die Arbeit mit "realen" Klienten, d.h. Betroffene, die diese Möglichkeit gerne nutzen, um an körperlichen oder psychischen Symptome zu arbeiten.



Voraussetzungen:

Teilnehmer, die sich als Gesundheits-Coach qualifizieren wollten, müssen bereits über eine Ausbildung im Neuro-Linguistischem Programmieren oder eine systemische oder hypnotherapeutische Weiterbildung verfügen. Darüber hinaus empfehle ich (auch zur rechtlichen Absicherung) dringend die Zulassung als "Heilpraktiker/in für Psychotherapie".

Der Ausbildung zum Gesundheits-Coach liegen meine beiden Bücher "Leben – auf eigene Verantwortung" (Band 1 und – vor allem – Band 2) zugrunde.

Zielgruppe:

Menschen in therapeutischen Arbeitsfeldern (z.B. Physiotherapeuten, Osteopathen, Heilpraktiker für Psychotherapie) und der Gesundheitsprävention, die ihre Klienten motivieren wollen, selbstverantwortlich zu ihrer Genesung beizutragen und sie ganzheitlich unterstützen wollen

Seminarzeiten:

- Donnerstag: 10-18 Uhr
- Freitag: 9-18 Uhr
- Samstag 9-18 Uhr
- Sonntag: 9-15 Uhr

Teilnehmerzahl: maximal 12 TeilnehmerInnen

Kosten:

- 599 EUR pro Modul, einmalig 175 EUR Praxis-Tag (gesamt: 1972 EUR)
- Selbstzahler-Rabatt: 499 EUR pro Modul, einmalig 150 EUR Praxis-Tag (gesamt: 1647 EUR)
- 60 EUR für die beiden Arbeitsbücher (sofern nicht bereits vorhanden)