

# Inhaltsverzeichnis

## ORGANISATORISCHES..... 13

Herzlich Willkommen .....	13
Was wir von dir erwarten .....	15
Über Britta Kimpel .....	17
Über die Ausbildung .....	19
Online-Lernumgebung .....	20
Virtueller Kursraum für die Live-Teilnahme .....	20
Aufzeichnungen aller Klassen & Workshops auf der Kursplattform.....	21
Facebookgruppe .....	21
Q&A Calls .....	22
Hinweise zu den Praktikums-Calls.....	22
Verantwortung der Praxis-Coaches .....	23
Verantwortung der Praxis-Coachees.....	24
Verantwortung der Beobachter.....	25
Marken- und Namenrechte .....	26
Nutzung des Namens NeuroEmbodied Soul Centering® .....	26

Nutzung des Ausbildungsmaterials.....	26
Nutzung von Brittas öffentlichen Materialien .....	27
Zertifizierung .....	28
Zulassungskriterien.....	28
Zertifizierungsprozess .....	28
Nachholen der Praktikums-Calls.....	30
Zertifizierungszeitraum.....	30
Lesetipps & Literaturempfehlungen .....	31
Neurowissenschaften.....	31
Embodiment .....	32
Emotionen .....	33
Persönlichkeitsentwicklung & Mindset .....	34
Spiritualität und Energiearbeit.....	34
Coaching .....	36
<b>PRAXIS &amp; REFLEXION ZUM AUSBILDUNGSSTART .....</b>	<b>39</b>
<b>EINFÜHRUNG IN NEUROEMBODIED SOUL CENTERING® .....</b>	<b>51</b>
Entstehungsgeschichte und Entwicklung von NeuroEmbodied Soul Centering®.....	51

Grundlagen und Modelle .....	54
Modell der Phasen der Transformation .....	54
Phasen des persönlichen Empowerments von Janet Hagberg .....	63
Das Drama-Dreieck von Stephen Karpman .....	69
The Empowerment Dynamic (TED) von David Emerald .....	73
Modell der vier Bewusstseinszustände von Jim Dethmer .....	77
Die vier Ebenen, mit der Welt zu interagieren: DSCO-Modell von Alan Seale .....	83
Was einen NeuroEmbodied Soul Centering® Coach auszeichnet .....	87
Präsenz .....	87
Verbundenheit & Intuition .....	88
Empathie & Wertschätzung .....	89
Holding Space und Fähigkeit, mit Schmerz bzw. intensiven Emotionen zu sein... ..	90
Prozessorientierung .....	91
Die fünf Prinzipien des NeuroEmbodied Soul Centering® .....	93
1. Prinzip: Einheit .....	94
2. Prinzip: Individuelles Sein .....	97
3. Prinzip: Körperweisheit .....	100
4. Prinzip: Co-Regulation .....	105
5. Prinzip: Seinsfokussiertes Handeln .....	107
Coaching-Modell .....	110
Traditionelles Coaching-Modell .....	110

NeuroEmbodied Soul Centering® Coaching-Modell.....	113
Das SEIN-Modell des integrierten Selbst .....	115
Die Symptome & Erkenntnis des unintegrierten Selbsts .....	116
Spüren .....	119
Erlauben.....	120
Integrieren .....	122
Nähren des integrierten Selbsts.....	123
Quellen.....	126

## **NEUROWISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN . . . . . 129**

Das Nervensystem .....	133
Aufgabe & Funktion des Nervensystems .....	133
Klassifikation des Nervensystems.....	134
Neuronen & Synapsen - Kommunikation im Nervensystem .....	137
Spiegelneuronen .....	139
Gliazellen .....	140
Neurotransmitter, Neuropeptide & Hormone .....	141
Das Gehirn.....	145
Aufbau des Gehirns .....	145

Das dreifaltige Gehirn - Evolutionäre Entwicklungstheorie .....	149
Wichtige Gehirnstrukturen für die Arbeit als NeuroEmbodied Soul Centering® Coach .....	152
Gehirnwellen .....	164
Neuroplastizität .....	170
Polyvagale Theorie nach Stephen Porges .....	171
Bisherige Annahmen über das autonome Nervensystem .....	171
Einführung der verschiedenen Aspekte des Vagus-Nervs .....	176
Phasen neuroplastischer Heilung nach Norman Doidge .....	189
Phase der generellen Zellregeneration .....	190
Neurostimulation .....	192
Neuromodulation .....	195
Neurorelaxation .....	196
Neurodifferenzierung & Lernen .....	197
Quellen .....	199
<b>DIE VIER EBENEN DES SEINS .....</b>	<b>201</b>
Physische Ebene: Embodiment .....	201
Was ist Embodiment .....	201

Embodied Self - Welchen Seinszustand praktizieren wir.....	205
Mentale Ebene: Gedanken, Glaubenssätze & Mindset .....	209
Glaubenssätze und ihre Entstehung.....	209
Wie Glaubenssätze Realität erschaffen.....	214
Glaubenssätze erkennen.....	216
Verändern und Auflösen von Glaubenssätzen .....	217
Emotionale Ebene: Gefühle & Emotionen.....	229
Gefühle vs. Emotionen.....	230
Der Lebenszyklus von Gefühlen .....	231
Warum es keine negativen Emotionen gibt .....	233
Was uns einzelne Emotionen sagen wollen.....	239
Spirituelle Ebene: Energie- und Seelenarbeit.....	243
Energie & Energiearbeit im NeuroEmbodied Soul Centering®.....	243
Seele & Intuition.....	246
<b>DER NEUROEMBODIED SOUL CENTERING® COACHING-PROZESS .....</b>	<b>255</b>
Wichtige Elemente des gesamten Coaching-Prozesses.....	256
Vorgespräch mit potenziellen Coachees .....	256
Coaching-Sitzungen .....	260

Dauer und Abschluss der Zusammenarbeit .....	261
Ablauf des Coaching-Prozesses .....	262
Übergeordneter Spannungsbogen des Coaching-Prozesses .....	262
Spannungsbogen einer einzelnen Coaching-Sitzung .....	265
Das Coaching aus der Sicht des Coaches .....	269

## **TOOLS & TECHNIKEN ..... 271**

Spüren & Erlauben: Methoden zum Erkenntnisgewinn .....	273
Regulation des autonomen Nervensystems.....	275
Visualisation und Metaphernarbeit .....	288
Kommunikation mit dem Körper.....	296
Arbeit mit Emotionen .....	310
Seelengespräch .....	313
Integration & Nähren: Methoden zum Verankern des neuen Seinszustands.....	318
Trigger-Dekonditionierung .....	318
Körperrezept.....	324
Meditation .....	327

**COACHING BUSINESS ..... 329**

Ethische Grundlagen ..... 330

    Warum sind ethische Grundsätze in der Arbeit als Coach wichtig... ..... 330

    Ethische Grundsätze im NESC Coaching..... 330

Business Materialien ..... 337

    Gesprächsleitfaden für Vorgespräche..... 338

    Update vor der Coaching-Session..... 343