



# **NESC**

# **Ausbildungshandbuch**

Britta Kimpel

# Inhaltsverzeichnis

<b>TEIL 1. GRUNDLAGEN</b> .....	<b>19</b>
<b>01 Einführung</b> .....	<b>21</b>
Was ist NeuroEmbodied Soul Centering® (NESC)?.....	21
Über die NESC Gründerin .....	22
Wie ist NESC entstanden? .....	22
<b>Grundlegende Modelle &amp; Konzepte</b> .....	<b>25</b>
Modell der Kompetenzstufenentwicklung.....	26
Dramadriek von Stephen Karpman .....	28
The Empowerment Dynamic (TED) von David Emerald .....	31
DSCO-Modell von Alan Seale.....	36
Modell der vier Bewusstseinssebenen von Jim Dethmer.....	41
<b>02 NESC Prinzipien &amp; Modelle</b> .....	<b>51</b>
<b>Die fünf Prinzipien von NESC</b> .....	<b>51</b>
Prinzip 1. Einheit .....	52
Prinzip 2. Individuelles Sein .....	55
Prinzip 3. Körperweisheit .....	58
Prinzip 4. Co-Regulation .....	63
Prinzip 5. Seinsfokussiertes Handeln.....	66
<b>Das NeuroEmbodied Healing® Framework</b> .....	<b>70</b>
Phase 1: Reeducate .....	71
Phase 2: Reconnect .....	72
Phase 3: Restore.....	75
Phase 4: Rewire.....	77
Phase 5: Remember.....	77

Das NESC Transformationsmodell .....	79
Klassisches Transformationsmodell .....	79
SEIN-Modell des integrierten Selbst.....	84

## **TEIL 2. THEORETISCHER HINTERGRUND ..... 95**

### **03 Neurowissenschaften ..... 97**

#### **Das Nervensystem ..... 99**

Aufbau des Nervensystems..... 99

Zentrales Nervensystem ..... 100

Peripheres Nervensystem ..... 100

Funktion des autonomen Nervensystems..... 101

Aufbau des autonomen Nervensystems..... 102

Einfluss des Sympathikus und Parasympathikus ..... 103

Verstand und Überlebensmodus..... 111

Informationsweiterleitung im Nervensystem ..... 112

Top-Down-Prozesse..... 112

Bottom-Up-Prozesse..... 113

Feedbackschleifen..... 113

Die Polyvagale Theorie von Stephen Porges ..... 115

Bedeutung des Vagusnervs ..... 116

Die drei Verhaltenssysteme der Polyvagalen Theorie ..... 118

Prinzipien der Polyvagalen Theorie..... 125

Nervensystem-Tonus und Mischzustände..... 131

Regulation, Dysregulation & Trauma ..... 133

Regulation und Dysregulation im Nervensystem..... 133

Toleranzfenster und Stresskapazität..... 138

Ursachen von Dysregulation..... 140

Trauma und die vier Trauma-Reaktionen..... 141

Fünf Phasen neuroplastischer Heilung nach Doidge .....	147
Phase der generellen Zellregeneration .....	148
Neurostimulation .....	149
Neuromodulation.....	150
Neurorelaxation.....	151
Neurodifferenzierung & Lernen .....	152
<b>Das Gehirn.....</b>	<b>153</b>
Aufbau des Gehirns .....	153
Entwicklung und Funktionsweise des Gehirns .....	157
Das dreifaltige Gehirn .....	157
Gehirn als Netzwerk .....	160
Für NESC bedeutsame Gehirnregionen.....	162
Präfrontaler Kortex .....	162
Inselrinde .....	165
Limbisches System .....	167
Mandelkern .....	168
Mesolimbisches System.....	169
HPA- bzw. Stressachse .....	170
Anteriorer Cingulärer Cortex (ACC).....	171
Retikuläres Aktivierungssystem (RAS) .....	171
Gehirnwellen .....	174
<b>Neuro-Mindset .....</b>	<b>179</b>
Was ist Neuro-Mindset.....	179
Gesetz der Anziehung aus Neuro-Sicht .....	181
<b>04 Embodiment .....</b>	<b>185</b>
Was ist Embodiment .....	185

Was ist NeuroEmbodiment .....	187
<b>Embodiment &amp; Emotionen.....</b>	<b>188</b>
Gefühle vs. Emotionen .....	188
Lebenszyklus von Gefühlen.....	189
Warum es keine negativen Emotionen gibt .....	191
Was uns einzelne Emotionen sagen wollen.....	192
<b>05 Soul Centering .....</b>	<b>197</b>
Seele & Intuition.....	197
Ein paar Gedanken zum Ego .....	201
Energiearbeit im NESC.....	204
<b>TEIL 3. SELBSTERFAHRUNG UND</b>	
<b>COACHING MIT NESC.....</b>	<b>209</b>
<b>06 Grundlagen von NESC Coaching.....</b>	<b>211</b>
Coaching-Ethik .....	211
Warum ethische Grundsätze so wichtig sind.....	211
Coaching vs. Beratung vs. Therapie .....	212
Traumasensibilität im NESC Coaching.....	213
Ethische Grundsätze im NESC Coaching .....	215
Vorgehen bei psychischen Problemen / Suizidgedanken .....	221
<b>Qualitäten eines NESC Coaches .....</b>	<b>223</b>
Empathie & Traumasensibilität .....	224
Präsenz & Verbundenheit .....	225
Space Holding .....	227
Intuition.....	230
Prozessorientierung.....	232

<b>Der NESC Coaching-Prozess.....</b>	<b>234</b>
Elemente des NESC Coaching-Prozesses.....	234
Vorgespräch .....	234
Coaching-Vereinbarung.....	240
Coaching-Sitzung.....	241
Abschluss der Zusammenarbeit.....	241
Ablauf des NESC Coaching-Prozesses.....	243
Übergeordneter Spannungsbogen.....	243
Spannungsbogen einer einzelnen NESC Session.....	245
Eine NESC Coaching-Session als Coach.....	254
<b>07 NESC Tools &amp; Techniken .....</b>	<b>259</b>
<b>Tools &amp; Techniken fürs eigene Nervensystem.....</b>	<b>259</b>
Momentaufnahme des Nervensystemzustands .....	259
Orientierung im Hier und Jetzt (Orienting).....	262
Regulation über Bewegung .....	264
Spüren & Erlauben.....	265
Yielding .....	266
Körperanker .....	273
Sensing und Co-Sensing.....	275
Attunement-Praxis .....	276
<b>Coaching-Tools .....</b>	<b>278</b>
Coaching-Tools während des Spürens & Erlaubens.....	278
Regulation des autonomen Nervensystems .....	278
Space Holding für Empfindungswellen .....	280
Metaphern-Tool.....	283
Embodiment-Tools.....	291

Coaching-Tools während des Integrierens & Nährens.....	302
Körperrezept.....	302
Trigger-Dekonditionierung.....	307
<b>Weitere Tools .....</b>	<b>317</b>
Tools zur Arbeit mit dem Vagusnerv .....	318
Physiologische Grundbedürfnisse spüren und erfüllen .....	318
5-4-3-2-1 Übung.....	319
Breathwork und bewusstes Atmen.....	321
Massagen.....	321
Lachen.....	321
Temperaturreize .....	322
Meditation.....	322
Singen & Summen.....	323
Übung “Kopf drehen” .....	323
Bewegung.....	324
Tools zur Entscheidungsfindung .....	324
Simpler Körpertest für Ja-/Nein-Fragen.....	324
Körperkompass für komplexere Fragestellungen.....	326