



# AUSBILDUNGSHANDBUCH

zur NeuroEmbodied Soul Centering®  
Coaching-Ausbildung



BRITTA KIMPEL

## **HINWEIS für den Lehrgang 2022/2023**

**Wir überarbeiten das Handbuch bis zum Ausbildungsstart im Oktober 2022 vollständig und machen es noch besser!**

Damit entspricht das vorliegende Inhaltsverzeichnis nicht ganz den Inhalten des Handbuchs, das du von uns in der Ausbildung erhältst.

Dennoch ist es ein gutes Beispiel aus den letzten Jahren, das dir einen Eindruck über die Themen & Inhalte der Ausbildung vermittelt.

# Inhaltsverzeichnis

## ORGANISATORISCHES..... 15

Herzlich Willkommen ..... 15

Was wir von dir erwarten ..... 17

Über Britta Kimpel ..... 19

Marken- und Namenrechte ..... 21

    Nutzung des Namens NeuroEmbodied Soul Centering® ..... 21

    Nutzung des Ausbildungsmaterials ..... 21

    Nutzung von Brittas öffentlichen Materialien ..... 22

Lesetipps & Literaturempfehlungen ..... 23

    Neurowissenschaften ..... 23

    Embodiment ..... 24

    Emotionen ..... 25

    Persönlichkeitsentwicklung & Mindset ..... 26

    Spiritualität und Energiearbeit ..... 26

    Coaching ..... 28

**PRAXIS & REFLEXION ZUM AUSBILDUNGSSTART ..... 31**

**EINFÜHRUNG IN NEUROEMBODIED SOUL CENTERING® ..... 43**

Entstehungsgeschichte und Entwicklung von NeuroEmbodied Soul Centering®.....	43
Grundlagen und Modelle .....	46
Modell der Phasen der Transformation .....	46
Phasen des persönlichen Empowerments von Janet Hagberg .....	55
Das Drama-Dreieck von Stephen Karpman.....	61
The Empowerment Dynamic (TED) von David Emerald .....	65
Modell der vier Bewusstseinszustände von Jim Dethmer .....	69
Die vier Ebenen, mit der Welt zu interagieren: DSCO-Modell von Alan Seale .....	75
Was einen NeuroEmbodied Soul Centering® Coach auszeichnet .....	79
Präsenz.....	79
Verbundenheit & Intuition .....	80
Empathie & Wertschätzung .....	81
Holding Space und die Fähigkeit, mit intensiven Emotionen zu sein .....	82
Prozessorientierung .....	83
Die fünf Prinzipien des NeuroEmbodied Soul Centering®.....	85
1. Prinzip: Einheit.....	86

2. Prinzip: Individuelles Sein .....	89
3. Prinzip: Körperweisheit .....	92
4. Prinzip: Co-Regulation .....	97
5. Prinzip: Seinsfokussiertes Handeln .....	99
Coaching-Modell .....	102
Traditionelles Coaching-Modell .....	102
NeuroEmbodied Soul Centering® Coaching-Modell.....	105
Das SEIN-Modell des integrierten Selbst .....	107
Die Symptome & Erkenntnis des unintegrierten Selbsts .....	108
Spüren .....	111
Erlauben.....	112
Integrieren .....	114
Nähren des integrierten Selbsts.....	115
Quellen.....	118

## **NEUROWISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN . . . . . 121**

Das Nervensystem .....	125
Aufgabe & Funktion des Nervensystems .....	125
Klassifikation des Nervensystems .....	126

Neuronen & Synapsen - Kommunikation im Nervensystem .....	129
Spiegelneuronen .....	131
Gliazellen .....	132
Neurotransmitter, Neuropeptide & Hormone .....	133
Das Gehirn.....	137
Aufbau des Gehirns .....	137
Das dreifaltige Gehirn - Evolutionäre Entwicklungstheorie .....	141
Wichtige Gehirnstrukturen für die Arbeit als NeuroEmbodied Soul Centering® Coach.....	144
Gehirnwellen.....	156
Neuroplastizität .....	162
Polyvagale Theorie nach Stephen Porges.....	163
Bisherige Annahmen über das autonome Nervensystem .....	163
Einführung der verschiedenen Aspekte des Vagus-Nervs.....	168
Phasen neuroplastischer Heilung nach Norman Doidge .....	181
Phase der generellen Zellregeneration.....	182
Neurostimulation .....	184
Neuromodulation .....	187
Neurorelaxation.....	188
Neurodifferenzierung & Lernen .....	189

Quellen.....	191
--------------	-----

## **DIE VIER EBENEN DES SEINS ..... 193**

Physische Ebene: Embodiment .....	193
-----------------------------------	-----

Was ist Embodiment.....	193
-------------------------	-----

Embodied Self - Welchen Seinszustand praktizieren wir.....	197
--	-----

Mentale Ebene: Gedanken, Glaubenssätze & Mindset .....	201
--	-----

Glaubenssätze und ihre Entstehung.....	201
--	-----

Wie Glaubenssätze Realität erschaffen.....	206
--	-----

Glaubenssätze erkennen .....	208
------------------------------	-----

Verändern und Auflösen von Glaubenssätzen .....	209
---	-----

Emotionale Ebene: Gefühle & Emotionen .....	221
---	-----

Gefühle vs. Emotionen.....	222
----------------------------	-----

Der Lebenszyklus von Gefühlen .....	223
-------------------------------------	-----

Warum es keine negativen Emotionen gibt .....	225
---	-----

Was uns einzelne Emotionen sagen wollen.....	231
--	-----

Spirituelle Ebene: Energie- und Seelenarbeit .....	235
--	-----

Energie & Energiearbeit im NeuroEmbodied Soul Centering®.....	235
---	-----

Seele & Intuition .....	238
-------------------------	-----

## **DER NEUROEMBODIED SOUL CENTERING® COACHING-PROZESS . . . . . 247**

Wichtige Elemente des gesamten Coaching-Prozesses.....	248
Vorgespräch mit potenziellen Coachees .....	248
Coaching-Sitzungen .....	252
Dauer und Abschluss der Zusammenarbeit .....	253
Ablauf des Coaching-Prozesses .....	254
Übergeordneter Spannungsbogen des Coaching-Prozesses .....	254
Spannungsbogen einer einzelnen Coaching-Sitzung .....	257
Das Coaching aus der Sicht des Coaches .....	261

## **TOOLS & TECHNIKEN . . . . . 263**

Spüren & Erlauben: Methoden zum Erkenntnisgewinn .....	265
Regulation des autonomen Nervensystems.....	267
Visualisation und Metaphernarbeit .....	280
Kommunikation mit dem Körper.....	288
Arbeit mit Emotionen .....	302
Seelengespräch .....	305



Integrieren & Nähren: Methoden zum Verankern des neuen Seinszustands.....	310
Trigger-Dekonditionierung .....	310
Körperrezept.....	316
Meditation .....	319

## **ETHISCHE GRUNDLAGEN .....** **321**

Warum sind ethische Grundsätze in der Arbeit als Coach wichtig... ..	321
Ethische Grundsätze im NESC Coaching.....	322