

TRAININGSABLAUF der **SYSTEMICS™ “1-2-3 SECURE YOUR CHANGE”**

TERMINE: jeweils SAMSTAGS 11-17h inkl. *pot-luck* und Kaffeepause

#0 EINFÜHRUNG (gratis)

Kennenlernen

- Teilnehmer + Instruktoen
- Inhalte + Ziele
- Ablauf
- Erwartungen

INHALTE: MEETINGS

#1 Monat 1/ alternativ: Woche 1

EINLEITUNG

- Einführung in drei Kernbegriffe: Verstehen, Verändern, Sichern (CM)
- Manuskript; Abbildungen (HöllenBrain), Glossar im Überblick
 - Inhaltsverzeichnis (M) und
 - insbes. Himmelsspirale, Gefühlsziel (C)
- offene Fragen: Fragen offen formulieren (M)
- HA:
 - HIMMELSSPIRALE VERSTEHEN, **RED** bis **GREEN** BRAIN,
 - EIGENES ZIELGEFÜHL FORMULIEREN (C),
 - SICH MIT GLOSSAR „ANFREUNDEN“

#2 Monat 2/ Woche 3

HA_vLT (d.h. HausAufgaben von Last Time)

VORBEREITUNG (ALLG. KENNTNISSE)

- Ocram + KISS (C)
- Einführung in die Elementen von TURBO2™ (M)
 - zum Ziel mit (nur) drei (3) Instrumenten (vorführen/ erläutern):
 - T/z (T/z aus TURBO2™)
 - DSL (U aus TURBO2™ ermitteln)
 - AÜ1, AÜ2, ZÜ3 (aus TURBO2™: **RBO2**)
- HA:
 - OGRAM + KISS verstehen
 - DREI INSTRUMENTE einüben
 - 1. EXPERTENTEXT (Maria Geesdorf) lesen + verstehen

#3 Monat 3/ Woche 5

HA_vLT

VERSTEHEN: WIE ENTSTEHT DER STRESS-ALARM (HöllenBrain)?

- Brücken-Video (C)
- Verunsicherung, Angst (M), PPs (C)
- **Cortisol**hyperproduktion + **Red Brain** (Supergau) (M)
- Instrumente 1, 2, 3: T, U, RBO2 (M)
- HA:
 - BILLY => WILHELM lesen + verstehen
 - EXPERTENTEXT „**UMFORMEN/ VERÄNDERN**“ (Hannah G...) lesen und verstehen
 - Wie strebe ich mein ZielGefühl an?

#4 Monat 4/ Woche 7

HA_vLT

VERÄNDERUNG 1: DER 1. VERÄNDERTE ZUSTAND, **NORADRENALIN/ BLUE BRAIN (= BERUHIGUNG, NEUE ORDNUNG UND NEUE SYNAPSEN)**

Kandel (Lernen) + BBC-Geo-Video (Familienvater) (M)
Veränderung 1: Cortisol-Red Brain => Noradrenalin-Blue Brain (C) (aus Fallbeispielen für 2er-, 3er-/ oder 4er-Gruppen) inkl. Training in **kognitiver Empathie** (M)

- HA:
 - „EIGENER FALL“ MIT VIDEO (max. 5 Min)
VORBEREITEN FÜR **RED** => **BLUE BRAIN** UNTER ANWENDUNG KOGNITIVER EMPATHIE
 - EXPERTENTEXT „**SICHERN**“ (Anika ...) lesen und verstehen

#5 Monat 5/ Woche 9

HA_vLT: Videos austauschen/ auswerten und +/- kommentieren

VERÄNDERUNG 2: DER 2. VERÄNDERTE ZUSTAND, **SEROTONIN/ MELATONIN/ PURPLE BRAIN (= FESTIGUNG DER NEUEN SYNAPSEN UND BEFÖRDERUNG IN DEN NEOCORTEX)**

BBC-Geo-Video (Zwillinge) (M)

Veränderung 2: Noradrenalin-Blue => Serotonin-/Melatonin-Purple Brain (Fortsetzung des ausgewählten Fallbeispiels) (M) inkl. Training in **emotionaler Empathie** (C)

- HA:
 - „EIGENER FALL“ MIT VIDEO (max. 5 Min)
VORBEREITEN FÜR **BLUE** => **PURPLE BRAIN** UNTER ANWENDUNG EMOTIONALER EMPATHIE (Achtung: das ZielGefühl ist gefragt!)

#6 Monat 6/ Woche 11

HA_vLT: Videos austauschen/ auswerten und +/- kommentieren

VERÄNDERUNG 3: DER 3. VERÄNDERTE ZUSTAND DOPAMIN-GREEN BRAIN (= SICHERUNG NEUER SYNAPSEN IM NEOCORTEX)

1. Zustand: **Serotonin-/Melatonin-Purple** => **Dopamin-Green Brain** (Fortsetzung des ausgewählten Fallbeispiels) (M) inkl. Training in **fürsorglicher Empathie** (C)

- HA: „EIGENER FALL“ MIT VIDEO (max. 5 Min)
VORBEREITEN FÜR **PURPLE BRAIN** => **GREEN BRAIN** UNTER ANWENDUNG FÜRSORGLICHER EMPATHIE (Achtung: das ZielGefühl ist gefragt!)

#7 Monat 7/ Woche 13

HA_vLT: Videos austauschen/ auswerten und +/- kommentieren

SICHERN DER 1,2,3-VERÄNDERUNGEN BEI KLIENTEN

- zum Ziel mit (nur) drei (3) Instrumenten aus TURBO2™, dann zunächst AÜ1, AÜ2 je 3-4 x täglich, [s. PFC- und ACC-Übungen] verordnen, später 3x pro Woche (evtl. immer noch 3-4 x täglich, jedoch mind. 2x) (C)
 - **PräFrontaler Cortex** übt die Abstimmung der neuen (durch 1,2,3 Neurotransmitter verbundenen) Elemente und
 - prüft sie via benachbartem „**Anteriorer Cingulärer Cortex**“, einem Teil des Gehirns, der an Emotionen, Motivation und Entscheidungsfindung beteiligt ist.
- das ZielGefühl (s. #1, aber auch #5+6) weiterhin bis zum Automatismus anstreben

- HA:
 - INDIVIDUELLE VIDEO-DOKUMENTATION DER ERZIELTEN FORTSCHRITTE STUFEN 1-7 BIS MONAT 7/ WOCHE 13
 - EXPERTENTEXTE referieren können

#8 Monat 8/ Woche 15

HAvLT: Individual-Dokumentationen kommentieren +/-

PFLICHT- REPETITORIUM/ -SUPERVISION je nach inhaltlichem Bedarf

- Möglich sind – wenn als nötig empfunden – zusätzlich wöchentliche Repetitorien bis Monat 9/ Woche 20 gegen Aufpreis
- HA:
 - GRUPPEN-VIDEO-DOKUMENTATION DER ERZIELTEN FORTSCHRITTE STUFEN 1-7 BIS MONAT 8, WOCHE 15

#9 Monat 9/ Woche 20

HAvLT: Gruppen-Dokumentation kommentieren +/-

ABSCHLUSS, ZERTIFIZIERUNG UND WÜRDIGUNG

#10 Monat 10/ Woche 24

- Zertifizierungen werden kommentiert +/- ausgehändigt.
- Würdigung, Supervision in 3/ 6 Monaten und weiter in diesem Rhythmus danach,
- + Feier + „Stand By Me“