

SYSTEMICS™ - TRAININGSAUFBAU UND INHALTSELEMENTE der

1-2-3 SECURE YOUR CHANGE

**Aus Manuskript: FREE YOUR BRAIN – The Neuroscience that
Unlocks your Mental Cage of Stress and Trauma**

TERMINE: Wochentag Samstag, 11-17h
(inkl. 1h *pot-luck* + 0,5h Kaffeepause)

#0 EINFÜHRUNG (kostenlos)

Kennenlernen

- Teilnehmer + Instruktoren
- Inhalte + Ziele
- Ablauf
- Erwartungen

1

INHALTE: MEETINGS # ...

#1 Monat 1

EINLEITUNG

- Einführung in drei Kernbegriffe: Verstehen, Verändern, Sichern
- Manuskript; Abbildungen HöllenGau & HimmelsSpirale, Glossar im Überblick
 - Inhaltsverzeichnis und
 - insbes. Glücks- HimmelsSpirale, Gefühlsziel
- Fragen offen formulieren
- Hausaufgaben (HA):
 - HIMMELSSPIRALE **RED** bis **GREEN** BRAIN VERSTEHEN,
 - EIGENES ZIELGEFÜHL FORMULIEREN,
 - SICH MIT GLOSSAR „ANFREUNDEN

#2 Monat 2

HA_vLT (d.h. HausAufgaben von Last Time)

VORBEREITUNG

- Ocram + KISS
- Einführung in die Elemente von TURBO2™
- 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:
 - OCRAM + KISS verstehen
 - DREI INSTRUMENTE einüben
 - Dazu 1. EXPERTENTEXT lesen + verstehen

2

#3 Monat 3

HA_vLT

VERSTEHEN: WIE ENTSTEHT DER STRESS-ALARM IM GEHIRN?

- Brücken-Video
- Verunsicherung, Angst, *PPs*
- **Cortisol**hyperproduktion + **Red Brain** (SuperGau)
- Instrumente 1, 2, 3: T, U, RBO2
- HA:
 - BILLY wird zu WILHELM lesen
 - Dazu 2. EXPERTENTEXT „UMFORMEN/VERÄNDERN“ lesen + verstehen
 - Wie strebe ich mein ZielGefühl an? (1. Meeting)

#4 Monat 4

HA_vLT

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

- Kandel-Video (Lernen) + BBC Geo-Video (Familienvater)
- **Veränderung 1:** **Cortisol-Red Brain** => **Noradrenalin-Blue Brain** (aus Fallbeispiel) inkl. Training in **Kognitive Empathie**
- HA:
 - „EIGENER FALL“ MIT VIDEO (max. 5 Min) VORBEREITEN FÜR **RED** => **BLUE BRAIN** UNTER ANWENDUNG KOGNITIVER EMPATHIE
 - Dazu 3. EXPERTENTEXT „**SICHERN**“ lesen + verstehen

#5 Monat 5

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)**

- **Veränderung 2:** **Noradrenalin-Blue** => **Serotonin-/Melatonin-Purple Brain** (Fortsetzung des Fallbeispiels) inkl. Training in **Emotionale Empathie**
- HA:
 - „EIGENER FALL“ MIT VIDEO (max. 5 Min) VORBEREITEN FÜR **BLUE** => **PURPLE BRAIN** UNTER ANWENDUNG EMOTIONALER EMPATHIE (Achte auf ZielGefühl)

#6 Monat 6

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 Fallbeispiels) inkl. Training in **Fürsorgliche Empathie**
- HA:
 - „EIGENER FALL“ MIT VIDEO (max. 5 Min) VORBEREITEN FÜR **PURPLE BRAIN** => **GREEN BRAIN** UNTER ANWENDUNG FÜRSORGLICHER EMPATHIE (Achte auf ZielGefühl)

#7 Monat 7

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
- Der Automatismus ZielGefühl sichern
- HA:
 - INDIVIDUELLE VIDEO-DOKUMENTATION DER ERZIELTEN FORTSCHRITTE, STUFEN 1-7 (bis Monat 7) in max. 7 Minuten zusammenfassen
 - EXPERTENTEXTE „1, 2, 3“ in max. 3 Minuten zusammengefasst referieren

#8 Monat 8

HAvLT: Individual-Dokumentationen kommentieren +/-

PFLICHT- REPETITORIUM/ -SUPERVISION je nach inhaltlichem Bedarf

- Möglich sind – wenn als nötig empfunden – zusätzlich wöchentliche Repetitorien bis Monat 9 (nicht in den Trainingskosten enthalten)
- HA:
 - GRUPPEN-VIDEO-DOKUMENTATION DER ERZIELTEN FORTSCHRITTE STUFEN 1-7 (einschließlich Monat 7)

#9 Monat 9

HAvLT: Gruppen-Dokumentation kommentieren +/-

ABSCHLUSS, ZERTIFIZIERUNG UND WÜRDIGUNG

- - und

#10 Monat 10

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