



NeuroEmbodiment Coaching

Mehr Klarheit für persönliche und berufliche Entwicklung

Zielgruppe

Menschen, die sich beruflich weiterentwickeln oder verändern möchten und dabei merken, dass rein rationales Nachdenken und bisherige Lösungsstrategien nicht weiterführen.

Essenz

In beruflichen Veränderungsprozessen oder herausfordernden Situationen versuchen wir häufig, Lösungen vor allem über das Denken zu finden. Dabei können wichtige Informationen aus der eigenen Wahrnehmung und dem Körper unberücksichtigt bleiben.

NeuroEmbodiment Coaching unterstützt dabei, wieder Zugang zur eigenen Körperwahrnehmung zu entwickeln und diese als zusätzliche Informationsquelle zu nutzen. Ziel ist es, unbewusste Muster und Bedürfnisse wahrzunehmen und dadurch neue Klarheit und Handlungsmöglichkeiten zu gewinnen.

Methodik

Einzelcoaching nach der NESC-Methode (Neuro Embodied Soul Centering).

Die Methode verbindet Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft mit Körperwahrnehmung und gezielten Embodiment-Übungen.

Dabei wird der Körper als Zugang zu unbewusst verarbeiteten Informationen genutzt, die über rein kognitive Reflexion häufig nicht zugänglich sind.

Umfang

60 – 90 Minuten pro Coaching-Einheit – Häufigkeit nach Absprache.

Inhalt

Im Coaching wird die aktuelle Situation zunächst gemeinsam betrachtet. Anschließend richtet sich die Aufmerksamkeit gezielt auf die eigene Körperwahrnehmung. Statt eine Situation ausschließlich mental zu analysieren und nach einer Lösung zu suchen, wird erforscht, welche körperlichen Reaktionen, Empfindungen und inneren Impulse damit verbunden sind.

Über die Körperwahrnehmung können Informationen aus tieferliegenden, unbewussten Verarbeitungsprozessen zugänglich werden. Die Klienten lernen, diese Signale wahrzunehmen und einzuordnen.

So können bisher unbewusste Muster, Bedürfnisse oder innere Konflikte sichtbar werden und neue Perspektiven auf die eigene Situation entstehen.