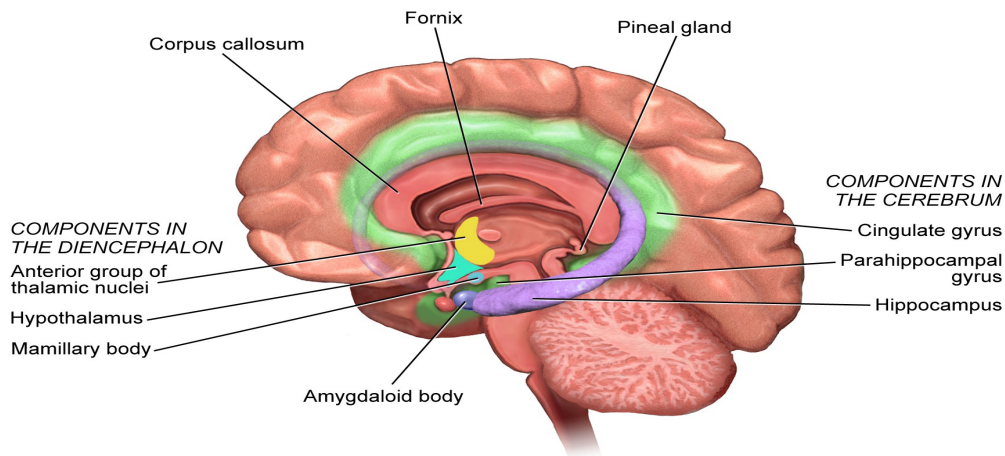


Neurocoaching – was ist das?

The Limbic System



Unser Leben ist sehr kostbar. Im Laufe unseres Lebens werden wir mit vielen Fragen konfrontiert:

Ist dieser Beruf der richtige für mich?

Ist dieser Partner der richtige für mich?

Wie geht es weiter?

Kann ich wirklich meinen Traum leben?

Was ist mein Traum?

Wie kann ich rauchen aufhören?

Wie werde ich Millionär?

Und und und

Bei vielen dieser Fragen hilft, das wissen wir schon lange, einfache Einsicht und Wissen nicht aus.

Wir wissen, daß eine gesunde Ernährung wichtig ist, daß Rauchen nicht gesund ist und vieles andere auch nicht. Warum tun wir es dann nicht einfach?

Beim Neurocoaching des IKUB-Instituts geht das darum, dieses Wissen zu VERKÖRPERN.

Ohne Kampf und ohne (!) die weitgerühmte Willenskraft!

Das entscheidende bei dieser Arbeit ist, dass es, bei all unserer Vernunft, nicht der Verstand ist, der die Entscheidungen trifft, sondern unsere Emotionen. Dabei gibt es drei Ebenen:

- bewusst/willkürlich: wir tun etwas und bemerken es*
- unbewusst: wir tun etwas, und merken es nicht*
- unwillkürlich: wir tun etwas „automatisch“, unabhängig davon, ob wir bewusst oder unbewusst sind.*



Dieser Sachverhalt ist sehr wichtig: Wir handeln zum Beispiel unwillkürlich, wenn wir uns eine Zigarette rauchen, obwohl wir es nicht möchten. Das Beispiel mit der Zigarette lässt sich auf alle Verhaltensweisen, die wir nicht möchten übertragen.

Das entscheidende hier ist: Wenn ich WILLKÜRLICH rauchen aufhöre, „muss“ ich mich ständig zwingen/ändern etwas anderes zu tun. Das sorgt für eine unglaubliche Spannung und eine Art „inneren Kampf“ in uns.

Die Arbeit des IKUB-Instituts arbeitet im Coaching damit, daß wir unwillkürlich das tun, was unserem „Innersten“ entspricht – das ist in keiner Weise esoterisch, sondern kann auch als „natürlich“, „Intuition“ und „verkörperte Klarheit“ bezeichnet werden. Dadurch machen wir dann „automatisch“ das richtige!!

Für diese Herangehensweise ist die Einbindung des Körpers („Embodiment“, Psychoneuroimmunologie etc.) unumgänglich. Der Körper fühlt die Emotionen und sie werden hauptsächlich auch im sogenannten limbischen System im Gehirn des Menschen prozessiert.

Dieses „echte“ Wissen machen wir uns im Neurocoaching zu Nutzen – für uns selbst und andere.

Und zwar in allen Lebensbereichen – vom Stressmanagement bis hin zum Neuromarketing Ihrer Dienstleistung/Ihres Produkts.

Der Bereich Stress-Transformation und die Integration (nicht Heilung!) unerwünschter Emotionen und Gedanken spielt hierbei eine massive Schlüssel-Rolle.

Neurocoaching bewährt sich insbesondere in der Natur bei unseren NatureFlows-Seminaren, da hierbei aufs wesentliche Fokussiert werden kann.

Die Sitzungen sind höchstindividuell und beinhalten Elemente aus Neurowissenschaft, westlicher und Yoga Psychologie, Techniken aus Yoga und Buddhismus.

Der ganze Prozess dient primär einem Zweck:

Dem Freilegen Ihres persönlichen Lebensweges, der Stärke (Resilienz), die Sie hierfür benötigen, sowie dem Generieren der finanziellen Mittel hierfür.

Die Preise (netto) variieren von 60€ (Studenten) bis hin zu 200€ (Spitzenverdiener), je nach Auftrag und finanziellen Kapazitäten. Die Sitzungen sind „maßgeschneidert“.

