

Herz Werk®



der
ganzheitliche
Ansatz für

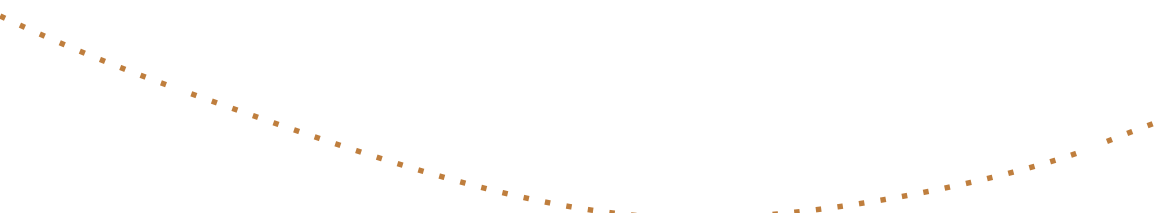
Geist
Körper
und Seele

Methodenkompetenz
und persönliches
Wachstum



Carina Schreiner

Potenziale leben





Seit über 15 Jahren führe ich eine Coaching Praxis und habe schon mit mehr als 2000 Klienten gearbeitet.

Schwerpunkt meiner Tätigkeit ist die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und den dazugehörigen Eltern.

In dieser Zeit habe ich eine Vielzahl von Methoden und Techniken gelernt und in der Praxis erprobt.

Daraus hat sich das Konzept **Herz:Werk** entwickelt, das die besten und wirkungsvollsten Elemente der verschiedenen Methoden auf einmalige Weise miteinander kombiniert.

Mit der **Herz:Werk** Ausbildung möchte ich meine Erfahrungen, meine Herangehensweise und auch meine Begeisterung für diese Arbeit weitergeben.

Solange du dir das Unbewusste nicht bewusst machst, wird

Mein Ansatz

Aus der Hirnforschung ist schon lange bekannt, dass unter Stress Teile des Gehirns regelrecht abschalten. Die Folge sind Denk- und Verhaltensblockaden.

Denn in diesen Momenten handeln wir nicht mehr aus dem Verstand, sondern aus dem Unterbewusstsein heraus.

Das Unterbewusstsein kann man sich vorstellen, wie einen riesigen Computer, auf dem alles gespeichert ist, was wir jemals erlebt haben.

Viele der gespeicherten Emotionen, Prägungen und Programme sind uns dabei nicht bewusst.

In Stress-Momenten sucht unser System dann in diesem riesigen Archiv nach ähnlichen früheren Erfahrungen und aktiviert dabei oftmals dem Alter und der Situation nicht angemessene Gefühle, Verhaltensweisen und Programme.

Typische Themen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

- Lernblockaden
- Schul- Prüfungs- und sonstige Ängste
- Hausaufgabendrama
- Geringe Frustrationstoleranz
- Schwierigkeiten beim Lesen, Schreiben, Rechnen

dad es dein Leben bestimmen und du wirst es Schicksal nennen.

C. G. Jung

Jedes Verhalten, und sei es noch so störend, macht für das System einen Sinn. Es ist Teil des persönlichen Überlebensprogramms. Und das wiederum entsteht auf Basis von gemachten Erfahrungen.

Bei **Herz:Werk** geht es um ein Aufräumen im Unterbewusstsein. Punktgenau finden wir die Erfahrungen und Glaubenssätze, die bei einem bestimmten Thema eine Rolle spielen

Wie ein Puzzle fügen sich die Einzelsituationen zusammen und oft sorgt schon das Aufdecken der Zusammenhänge für ein großes Aha-Erlebnis.

Das Erkennen alleine reicht aber noch nicht aus. Über verschiedene körperliche und mentale Übungen werden die Themen tiefergehend bearbeitet und aufgelöst.

Typische Themen in der Arbeit mit Erwachsenen

- Stress
- Überforderung
- Feststecken in Verhaltensmustern
- Schlechte Nerven
- Unzufriedenheit

Typische Themen in der Arbeit mit Klein- und Kindergartenkindern

- Trennungs- und sonstige Ängste
- übermäßige Wutanfälle
- Bettnässen
- Umgang mit anderen Kindern
- Fragen zur Schulreife

Inhalt

Psychologische Grundlagen

- was passiert bei Stress im Gehirn
- wie arbeitet unser Unterbewusstsein
- warum wir uns oft anders verhalten, als wir wollen
- warum es so schwer ist, Verhalten zu ändern
- verschiedene Gehirnmodelle

Decodieren

- Erkennen von Mustern und Zusammenhängen
- Aufdecken von Glaubenssätzen
- Auswirkungen der Erfahrungen aus Schwangerschaft und Geburt
- transgenerationale Übertragung im Familiensystem

6

Techniken zum Auflösen

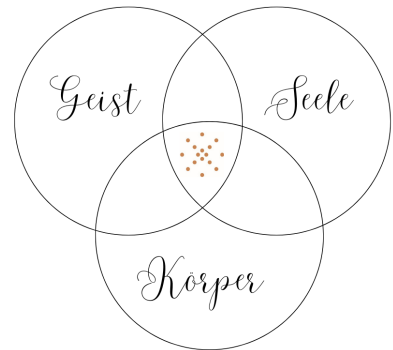
- Klopftechnik
- Augenbewegungen
- gehirnaktivierende Bewegungsübungen
- Arbeit mit inneren Bildern
- Mentale Techniken
- Transformation eingelagerter Emotionen

Selbsterfahrung

- Aufräumen im eigenen System
- innere Hindernisse
- Glaubenssätze
- Selbstwert

Praxis

- viel praktisches Anwenden und Üben
- Führen einer Coaching Praxis
- Marketing
- Supervision und Begleitung nach Abschluss



Modul 1

Einstieg in den Coaching Ablauf

Wir erlernen die Grundstruktur eines Coaching Ablauf. Nach dieser Einheit können Sie bereits mit Übungsklienten erste Themen bearbeiten.

Aus dem Inhalt:

- Psychologische Grundlagen
- kinesiologische Muskeltests
- Auflösen von Gefühlen
- Erstes Arbeiten mit dem inneren Kind

Modul 2

Auflösen von Blockaden durch Bewegung

Unter Stress schalten Teile des Gehirns regelrecht ab. Über gezielte Bewegungsübungen können diese wieder aktiviert werden.

Aus dem Inhalt:

- Kennenlernen verschiedener Gehirnmodelle
- Einordnen von Verhaltensweisen anhand dieser Modelle
- Auflösung von Blockaden über gehirnaktivierende Bewegungsübungen

Wo Sprache versagt, hilft Bewegung.

Ludwig Koneberg

Modul 3

Die Erfahrung von Geburt und Schwangerschaft im Coaching

Der Geburt als existenzielle Erfahrung kommt eine ganz besondere Bedeutung zu. Bei jeder Stresssituation wird das Muster der Geburt angetriggert. Es ist oftmals frappierend, wie sich Ablauf und Gefühle von Schwangerschaft und Geburt im späteren Leben wiederfinden. Und wie viel sich lösen lässt, wenn man an dieser Ur-Erfahrung arbeitet.

Aus dem Inhalt:

- Einführung in die Denkweise des biologischen Decodierens
- Erkennen von Mustern und Zusammenhängen mit aktuellem Verhalten

8

Modul 4

Erfahrungen aus dem Familiensystem im Coaching

Wie bei einem Fackellauf werden manche Themen von Generation zu Generation weitergegeben. Die Erfahrungen unserer Ahnen wirken unbewusst in uns und beeinflussen unser Gefühlsleben und unser Verhalten.

Aus dem Inhalt:

- Prinzipien der transgenerationalen Weitergabe
- Aufdecken von Zusammenhängen

Die Familiengeschichte ist wie ein unsichtbarer Faden, der sich durch die Generationen zieht und uns miteinander verbindet.

Virginia Satir

Modul 5

Fokus Kinder und Jugendliche

Besonders im Zusammenhang mit Schule entsteht bei vielen Kindern und Jugendlichen – und damit in der ganzen Familie ein hoher Leidensdruck.

Aus dem Inhalt:

- Besonderheiten in der Arbeit mit Kindern
- Herangehensweise an häufige Schulthemen wie z.B. Lernblockaden, Lese-/Rechtschreibschwäche, Dyskalkulie, Hausaufgabendrama, Konzentrationsprobleme, Prüfungsängste
- Vorgehen bei ADS/ADHS, Wutanfälle, Ängste, Schüchternheit, Bettnässen, Fingernägel beißen

9

Modul 6

Ausfeilen des Coaching-Ablaufs

Wir werden in unserer Herangehensweise immer eleganter und immer besser darin, den roten Faden auch bei komplexen Themen der Klienten zu erkennen.

Aus dem Inhalt:

- Arbeit mit inneren Bildern
- Mentale Techniken für Fortgeschrittene
- Erkennen von Sabotageprogrammen des Klienten

Modul 7

Die selbständige Tätigkeit als Coach

Oft stehen wir uns mit hinderlichen Glaubenssätzen selbst im Weg. Deshalb beschäftigen wir uns nicht nur mit dem, was im außen für den Erfolg notwendig ist (z.B. Werbung), sondern auch mit den inneren Hemmnissen.

Aus dem Inhalt

- Glaubenssätze rund um das Thema Geld
- Selbstwert
- Innere Hindernisse auf dem Weg zur Selbstständigkeit
- Steuerliche Themen
- Marketing

10

Der Abschluss

Für den Abschluss und die Erlangung des **Herz:Werk** Zertifikats werden 3 Coachings mit Übungs-Klienten dokumentiert.

Die Prüfung besteht aus einer kurzen Präsentation zu einem Thema der Fortbildung, das zeigt, dass sich die Teilnehmer:in intensiv mit den Inhalten auseinandergesetzt hat.

Zur Ausbildung

Die Ausbildung ist sehr praxisorientiert und findet in einer kleinen Gruppe statt. Alle vorgestellten Übungen und Abläufe werden intensiv eintrainiert.

Die Ausbildung ist keine Therapie oder kann eine solche ersetzen. Sie beinhaltet aber ein hohes Maß an Selbsterfahrung und setzt eine normale psychische und physische Belastbarkeit voraus.

Die Ausbildung umfasst:

- 7 Module à 2,5 Tage in Präsenz
- Selbststudium und Praxistraining mit Übungsklienten
- Online Supervision
- optional ein Einzel-Coaching Termin

11

Nach Abschluss: **Herz:Werk** Zertifikat und Nutzung der Marke.

Gesamtpreis: 3.000€ bei Zahlung vorab oder 460€ jeweils vor dem Modul

*Die beste Investition, die man machen kann,
ist die in sich selbst.*



Carina Schreiner

Potenziale leben

Kontakt

Carina Schreiner
Kirchplatz 5 a
83052 Götting / Bruckmühl

und

Ahornstraße 50
5081 Neu-Anif bei Salzburg

Telefon: +49 (0) 8062.8070840
E-Mail: info@carinaschreiner.com

