

Einzel- Coaching

Coaching-Inhalte:

Theorie: Tri-Unisches Gehirn - Modell, kognitives und emotionales Gehirn, Training für den "Smart Vagus" Burnout und chronischer Stress Vorteile durch emotionale Intelligenz, die neue Medizin der Emotionen

Praxis: Herzkohärenz Atmen, Innere Achtsamkeit, Selbstmanagement, Herzkommunikation, Effizient Zusammenarbeiten
Effektiv Entscheidungen treffen

Biofeedback Training: Das Biosign® System, Übungen für Entscheider, ACT Herzkohärenz Training® als Werkzeug für überprüfbare Leistungssteigerung

Leitung der Coachings:

Punito Michael Aisenpreis: Heilpraktiker, Certified Rolfer® und Somatischer sowie Psychotherapeut seit 1981. Leiter der Aisenpreis Coaching und Therapie GmbH, Autor u. Trainer

Sibylle Aisenpreis: Physio- und Somatische Therapeutin, arbeitet mit Craniosacral Integration® und Trauma Therapie in eigener Praxis, Verfasserin mehrerer Fachartikel

Weitere Trainer der Aisenpreis Coaching und Therapie GmbH nach Bedarf und Verfügbarkeit

Teilnehmer:

**Führungskräfte, Ärzte
Mittl. Management, Entscheider,
Angehörige der Heilberufe
Dauer 1 bis 3 Std. pro Sitzung
Ort: München, Murnau,
Kiel, Bremen, weiteren Orten
oder in ihrem Unternehmen**

Aisenpreis Coaching & Therapie

Herzkohärenz Stress- und Gesundheits- management mit Biofeedback

Die Methode:

Die Aisenpreis Coaching und Therapie GmbH (ACT) setzt neurophysiologische und neurobiologische Grundlagen der „Neuen Medizin der Emotionen“ als Surrogat der aktuellen Hirnforschung in praktische Bezüge zur Welt des Unternehmens und des Einzelnen, z.B.

- als neurophysiologische Begründung für Fehlentscheidungen unter Stress
- als Emotionale Intelligenz im Unternehmen und deren positive Auswirkung
- um Stress zu vermeiden, Krankenstand zu senken
- um Spaß und Kreativität in der Arbeit zu erhöhen
- um effizient zusammenzuarbeiten und effektiv Entscheidungen zu treffen

Die Beeinflussbarkeit des emotionalen Gehirns geschieht hier nicht über den Neokortex (Großhirn) und Psychopharmaka, sondern über neue Methoden mit nachgewiesener Wirkung: -ACT-Trainings- in-Herzkohärenz.

Herzkohärenz: Training für den "Smart Vagus":

Zwei charakteristische Arten von Herzschlagschwankungen können mit Hilfe von Pulswellen-Messungen und den Auswertungen durch Computerprogramme beschrieben werden: Chaos und Kohärenz.

Wohlgefühl, Dankbarkeit, Mitgefühl oder Glücksgefühl führen zu regelmäßigen Pulsveränderungen, d.h. der Wechsel zwischen Beschleunigung und Bremsen des Herzschlages verläuft gleichmäßig. Dieser Zustand wird Kohärenz genannt. Er wird durch die Stimulation des "Smart Vagus" erreicht. Bei Stresszuständen, Angst, Depression oder Ärger wird der Rhythmus des Pulses ungleichmäßig, bzw. chaotisch.

Durch tägliches Herzkohärenztraining kann die Variabilität des Herzrhythmus gesteigert, bzw. die Körperphysiologie positiv beeinflusst werden. Studien zufolge wirkt sich die Kohärenz des Herzens auch unmittelbar auf die Leistung des Gehirns und seiner Funktionen aus. Das zeigt sich z. B. an schnelleren Reaktionen und besseren Leistungen unter Stress.

Das Kohärenztraining führt bei regelmäßiger Anwendung zu innerer Ruhe, Spannkraft und Gelassenheit. Kohärenz ist eine Verhaltensweise, die sich in allen Situationen des Alltagslebens anwenden lässt und langfristig Angst und Depression kontrollieren kann, blutdrucksenkend sowie immunsystem-stimulierend wirken kann.

In diesen Einzelcoachings werden neben neuesten Erkenntnissen der Neurobiologie und Hirnforschung verschiedene Übungen zur Schulung in Herzkohärenz und die Benutzung des Biosign® Biofeedback-Gerätes vorgestellt.

Literaturempfehlung:

David Servan-Schreiber: Die Neue Medizin der Emotionen, Kunstmann
Antonio Damasio: Der Spinoza - Effekt, List Verlag
Stefan Klein: Die Glücksformel, Rowohlt Verlag

Anmeldung und Information:

Aisenpreis Coaching & Therapie
Untermarkt 16, D-82418 Murnau
Tel. (+49)8841-678800 Fax: (+49)8841-678399
E-mail: seminar@somatic-integration.de
www.aisenpreis.com