Die Lernchance
Institut für Kinesiologie und Coaching

INTEGRATIVES COACHING NACH DER

SSK-Methode®

ALS UMFASSENDE AUSBILDUNG ODER INDIVIDUELLE WEITERBILDUNG

HERZLICH WILLKOMMEN

INTEGRATIVES COACHING NACH DER **SSK-Methode®**

Die systemisch-soziologische Kinesiologie – die SSK-Methode® – ist das ideale Werkzeug für integratives Coaching, deren Ziel es ist, Menschen in ihrem Veränderungsprozess und ihrer Persönlichkeitsentwicklung umfassend zu begleiten und zu unterstützen. Verschiedene wirksame Techniken werden dafür kombiniert: **Kinesiologie, Körpersoziologie und systemisches Coaching**. Eine „Teamarbeit", die mit hoher Effizienz belohnt wird.
Integratives Coaching nach der SSK-Methode® arbeitet deshalb methodenübergreifend und eröffnet dem SSK-Coach und dem Coaching-Klienten vielfältige Möglichkeiten, Entwicklungsprozesse zu analysieren und dann Schritt für Schritt individuell angepasste Maßnahmen zu entwickeln.
Die SSK-Methode® basiert auf dem Grundkonzept, dass alles im Leben miteinander verbunden ist. Menschen wirken aufeinander und können wunderbare Dinge schaffen. Oft ist es aber der Fall, dass sie nicht vorankommen und von verschiedensten sozialen Themen und Emotionen aus dem Gleichgewicht geworfen werden. Integratives Coaching nach der SSK-Methode® setzt bewusst hier an und eröffnet dem Klienten einen bunten Blumenstrauß von Wahlmöglichkeiten.

DIE SSK-METHODE® FÜR INTEGRATIVES COACHING

Die Idee dazu entstand in den letzten Jahren als Ergebnis meiner praktischen Arbeit. Der Erfolg dieser Herangehensweise sowie die Begeisterung dafür treiben mich an, meine Erfahrungen weiterzugeben. Meine Arbeit richtet sich an Menschen, die den systemischen Ansatz, die Körpersoziologie und die Kinesiologie für sich selbst, für andere oder für eine partnerschaftliche Arbeit erlernen möchten und Freude und Interesse an einem ganzheitlichen Verständnis des Menschen haben.

NEULAND BETRETEN UND CHANCEN NUTZEN

Die Aus- und Weiterbildung mit der SSK-Methode® ist so flexibel wie individuell in einzelnen Modulen zu buchen und das ideale Sprungbrett in einen neuen Tätigkeitsbereich. Mit ihr liegt eine spannende Zeit vor Ihnen, in der Sie berufsbegleitend das notwendige Grundwissen aufbauen, um kinesiologisch und systemisch zu arbeiten und Menschen kompetent und professionell zu begleiten. Sie erwerben fundiertes Fachwissen, erlernen kinesiologische und systemische Verfahren und gewinnen durch viele praktische Übungen an Sicherheit.

FÜR WEN IST DIE SSK-METHODE® DAS RICHTIGE?

- Für alle, die an einer integrativen Coaching-Ausbildung interessiert sind.
- Für alle, die kinesiologisch arbeiten wollen oder bereits arbeiten und ihr Spektrum individuell um spannende Coaching-Aspekte erweitern wollen – alle Module sind einzeln buchbar.
- Für alle, die kinesiologische Verfahren und Techniken mit systemdynamischen Arbeitsweisen verknüpfen wollen.
- Für alle, die an einer Ausbildung zum SSK-Coach interessiert sind.

Auf den folgenden Seiten finden Sie alle Informationen, die Sie für Ihre individuelle Weiterbildung oder umfassende Ausbildung brauchen.

Viel Spaß beim Lesen, Entdecken und „Inspirieren-Lassen" wünscht

INHALT

HERZLICH WILLKOMMEN 02

INHALT 03

WACHSEN UND BEGLEITEN: DIE SSK-METHODE® 04

IHRE BEGLEITUNG AUF NEUEN WEGEN 06

IMPRESSIONEN ZUR AUSBILDUNG 07

AUFBAU UND VORAUSSETZUNG DER SSK-METHODE® 09

MODULE DER SSK-METHODE® 12

BASISMODULE DER SSK-METHODE® 12

- Module Kinesiologie mit System 13
- Modul Körpersoziologie und Persönlichkeitsprofile 15

IMPRESSIONEN ZUR AUSBILDUNG 16

ZUSATZMODULE DER SSK-METHODE® 18

- Modul Kinesiologie 18
- Modul Familienaufstellung nach der SSK-Methode® 19
- Modul SSK-Practitioner 19
- Modul Beziehungs- und Paarberatung nach der SSK-Methode® 20
- Modul Einzelberatung 20

IHR ABSCHLUSS 21

MODULE UND AUSBILDUNG IM ÜBERBLICK 22

DEINE GANZ PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG – ZUM (BE-)GREIFEN NAH 24

GEHT NICHT, GIBT'S NICHT 26

VON MUT UND MEHRWERT 28

SCHLUSSWORT 30

KONTAKT 31

WACHSEN UND BEGLEITEN: DIE SSK-METHODE®

Die SSK-Methode® ist eine Beratungsform, deren Ziel es ist, Menschen in ihrem Veränderungsprozess und ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu begleiten und zu unterstützen. Diese lösungsorientierte Methode stärkt die Eigenverantwortung der Menschen und begleitet sie auf ihrem Weg zu körperlicher, geistiger und emotionaler Freiheit. Das Erkennen des eigenen individuellen Lebensziels, das Entwickeln neuer Lebenskonzepte, die Übernahme der Verantwortung für sich selbst sowie die Entwicklung und Entfaltung sozialer Kompetenz in Beziehungen und der Gemeinschaft sind die wesentlichen Inhalte.
Die SSK-Methode® aktiviert Kreativität, Mut, Neugierde, Begeisterung, Humor und eine gute Fähigkeit zur Selbstreflexion. Selbsterfahrung, Lernen durch Nachahmen, Machen und Ausprobieren sind wichtige Bestandteile dieser Methode. Auch der Aspekt der Selbsthilfe spielt eine große Rolle.

ZURÜCK ZUR EIGENEN NATUR
Die SSK-Methode® basiert auf der Überzeugung, dass Gesundheit, Verhalten und soziale Lebensbedingungen nicht unabhängig voneinander zu sehen sind und dass der Wunsch, sein Leben selbstverantwortlich gestalten zu können, für viele ein zentrales Bedürfnis ist. Lebensherausforderungen entstehen dann, wenn man gegen seine eigene Natur, gegen seine eigenen Bedürfnisse lebt. Sich selbst kennenzulernen und seine Ziele klar zu formulieren bilden den Anfang dafür.

DIE FOLGENDEN TECHNIKEN WERDEN WIRKUNGSVOLL KOMBINIERT

KINESIOLOGIE
Kinesiologie ist eine effektive Methode, Blockaden sowie Stressreaktionen abzubauen, Potenziale zu fördern und das Wohlergehen, die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität zu verbessern. Das faszinierende Handwerkszeug in der Kinesiologie ist der Muskeltest. Mithilfe dieses Feedbacksystems werden individuell auf den Klienten abgestimmte Techniken eingesetzt, die in allen Bereichen zu Wachstum, Bewegung und Vitalität führen.

KÖRPERSOZIOLOGIE
Im Zentrum steht hier das faszinierende Phänomen, dass zwischenmenschliche Beziehungen und Erlebnisse unseren Körper beeinflussen und verändern können. Die Körpersoziologie beschäftigt sich mit dem komplexen Zusammenspiel zwischenmenschlicher Beziehungen. Um das Sozialverhalten eines Menschen zu verstehen, muss man sich auch seine soziale Umgebung anschauen. Dabei sind sein soziales Umfeld und die Interpretation durch den betreffenden Menschen das Eichmaß seiner Befindlichkeit. Unser Denken und Fühlen hängt somit davon ab, was wir beobachten und wie wir es verarbeiten.

PERSÖNLICHKEITSPROFILE
Oft fehlt uns das Verständnis für das Verhalten und Handeln anderer Menschen. Das Verstehen eines Persönlichkeitsprofils trägt dazu bei, Persönlichkeiten und ihre Dynamik für uns klar und begreifbar zu machen und zwischenmenschliche Probleme zu lösen. Besseres Selbstverständnis und größere Empathie dem anderen gegenüber sind die Basis für unsere Arbeit.

SYSTEMISCHES COACHING
Systemisches Coaching zeigt die zugrundeliegenden Dynamiken von schwierigen Situationen, die Sie an einem Fortkommen hindern, sowie neue, heilsame Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten auf. Wir Menschen sind immer ein Teil eines vielschichtigen Systems: In Familie, Beruf, freundschaftlichen Beziehungen und mit Menschen, die uns täglich begegnen – ein komplexes Zusammenspiel mit laufender Eigendynamik, das immer eine Wirkung auf Körper, Geist und Seele hat. Es kann uns fördern. Genauso kann es uns allerdings auch sehr stark einschränken.

DIE SSK-METHODE® RICHTET SICH AN ALLE,

- die sich persönlich und beruflich weiterentwickeln möchten.
- die in Zukunft Klienten nach der SSK-Methode® begleiten, coachen und beraten möchten.
- die mit neuen Strategien Herausforderungen lösen möchten.
- die Freude daran haben, mit Menschen zu arbeiten.
- die ihre Berufung leben möchten.
- die sich ein weiteres Standbein aufbauen möchten.
- die eine neue Lebensqualität, persönlich, beruflich und privat entwickeln möchten.
- die persönliche und berufliche Ziele erreichen möchten.
- die ihren Lebenssinn entdecken und klar formulieren möchten.
- die eine inspirierende und professionelle Ausbildung erleben möchten.

IHRE BEGLEITUNG AUF NEUEN WEGEN

DIE LERNCHANCE

Die Lernchance – nur wenige Minuten vom Ohlsdorfer Bahnhof entfernt – ist eines der führenden Kinesiologie-Institute für Begleitende Kinesiologie sowie die Verknüpfung von kinesiologischen Verfahren und Techniken mit systemischen Arbeitsweisen.
In einem idyllischen Hinterhofgebäude mit behaglichem Ambiente, bietet Ihnen Kirsten Notman Seminare, Module, Ausbildungen, Aufstellungen sowie Workshops an. Außerdem erwarten Sie eine individuelle Einzel-, Paar- und Familienberatung.

DAS BESONDERE AN DER LERNCHANCE: GANZ PERSÖNLICH MIT MEHRWERT.
Die Lernchance ist ein von Kirsten Notman persönlich geführtes Institut für Kinesiologie und systemisches Coaching, das mit methodenübergreifenden Konzepten und einer integrativen Ausbildung nahezu einzigartig in Deutschland ist. Denn es bietet eine interdisziplinäre Synthese beispielsweise folgender Bereiche an: Kinesiologie, Neurowissenschaften, Soziologie, Körpersoziologie, Energetische Psychologie, Systemtheorien, Salutogenese, Pädagogik, Biofeedback, Ernährungswissenschaften und die Fünf-Elemente-Lehre.
Was die Lernchance zusätzlich so besonders macht, ist die Lehre der SSK-Methode®. Dabei geht es kurz gesagt um das Verstehen des komplexen Zusammenspiels zwischenmenschlicher Beziehungen.

Ihre Ausbildungsleitung

Kirsten Notman ist Kinesiologin, Coach und Lehrerin aus Überzeugung und Begeisterung. Ihre Motivation: Menschen auf dem Weg ihrer persönlichen Entwicklung zu begleiten und zu fördern. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt deshalb auf der Entwicklung von Menschen: „Zusammen mit meinen Schülern entdecken wir neue Perspektiven, beschäftigen uns mit dem individuell richtigen Weg, um Wünsche zu erkennen und neue, aufregende Ziele zu verfolgen und zu erreichen. Kurzum: Wir verbessern unsere Lebensqualität. Das liegt mir sehr am Herzen. “ Und sie fügt hinzu: „Besonders freut mich, dass viele meiner Schüler – so wie ich seinerzeit auch – aus ihrer Berufung einen Beruf machen und mit Freude an der Arbeit ihren Lebensunterhalt verdienen können.“

Kirsten Notman arbeitet seit nun über 25 Jahren erfolgreich als Kinesiologin und systemische Persönlichkeitsberaterin in Hamburg. Sie absolvierte eine dreistufige Ausbildung zur „Kinesiologin BK DGAK zertifiziert“ und ist die Gründerin und Leiterin der Lernchance. Sie ist Mitglied in der DGAK Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie e. V., im International Kinesiology College und Faculty Member der Educational Kinesiology Foundation. Zusätzlich ist sie Supervisorin des Berufsverbandes DGAK. Regelmäßige Weiterbildungen in verschiedenen systemischen Arbeitsweisen, der Paarberatung und Familienaufstellung gehören zu ihrem Leben als Kinesiologin.

In ihrem Institut kümmert sie sich persönlich um die Leitung der Ausbildungen, ist Dozentin für viele Kinesiologie-Seminare sowie für alle Module der von ihr entwickelten Seminarreihe „ErfolgReich“.
Kirsten Notman ist Gründerin der systemisch-soziologischen Kinesiologie, der SSK-Methode® und unterrichtet diese in einzelnen Modulen sowie als ganze Ausbildung.
Eine große Rolle in ihrer praktischen Tätigkeit spielt die Beratung von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien im Hinblick auf die individuelle Persönlichkeitsentfaltung. Dabei spielt die Stressreduktion im Familiensystem eine große Rolle.

Ihre Leidenschaft für ihre Arbeit ist ansteckend – ihre Begeisterung mitreißend. Es ist ihr wichtig, den Unterricht lebendig und authentisch zu gestalten, Inhalte mit viel Spaß zu vermitteln und ihre täglichen Erfahrungen aus der eigenen Praxis einfließen zu lassen. Ihr Wunsch ist es, allen Ausbildungsteilnehmern ein gutes Fundament für die spätere Berufstätigkeit mitzugeben.

IMPRESSIONEN ZUR AUSBILDUNG

IMPRESSIONEN ZUR AUSBILDUNG

AUFBAU UND VORAUSSETZUNGEN DER SSK-METHODE®

Einzelne Module oder Gesamtpaket

Die Aus- und Weiterbildung mit der SSK-Methode® wird in verschiedenen Varianten angeboten. So haben Sie die Wahl, wie tief Sie in das Thema einsteigen möchten. Der modulare Aufbau garantiert, dass Sie Ihr neues, reflektiertes Wissen direkt nach jedem Modul in der Beratung für andere und sich selbst anwenden können. Die Vorgehensweisen sind leicht erlernbar und schnell umzusetzen.

Ihre Möglichkeiten:

- Buchen Sie einzelne Module – zur Integration in bestehende Berufe.
- Absolvieren Sie die gesamte Ausbildung zum SSK-Coach.

AUFBAU UND VORAUSSETZUNGEN DER SSK-METHODE®

Zusammensetzung der Module

Die Ausbildung zum SSK-Coach setzt sich aus den folgenden Modulen zusammen.

IHRE AUSBILDUNG ZUM SSK-COACH

- 3 Module Kinesiologie mit System
- 1 Modul Körpersoziologie und Persönlichkeitsprofile
- 1 Modul Familienaufstellung
- 1 Modul SSK-Practitioner
- 2 Anwendertrainings Kinesiologie mit System
- 2 Anwendertrainings SSK-Practitioner
- 3 Module Kinesiologie
- 4 Einzelberatungen
- praktische Prüfung für den Abschluss zum SSK-Coach

DIE ANWENDUNG

Die SSK-Methode® lässt sich in vielen Bereichen bei den unterschiedlichsten Zielgruppen erfolgreich einsetzen, z. B.

- Einzel-, Paar- und Familienberatung
- Firmen und Institutionen
- Arbeit, Freizeit und Freunde
- Selbsthilfebereich
- Gesundheit und Ernährung
- Sport, Kunst und Musik
- betriebliche Gesundheitsförderung
- pädagogische Beratung
- Motivationstraining und Stressmanagement
- Leistungsoptimierung
- Lernförderung

IHRE VORTEILE

- praxisorientierte Ausbildung
- lernen durch Beobachten und Eigenerfahrung
- lernen durch Tun in Kleingruppenarbeit
- erfahrungsorientiertes Lernen
- Methodenvielfalt
- entwickeln eines Prozessbewusstseins
- neue Sicht- und Arbeitsweisen
- entwickeln ganzheitlich-systemischer Denkweisen
- entwickeln von Sicherheit im Umgang mit Klienten
- Anwendertraining mit „Liveklienten“

Einsteigen, wann Sie es wollen

Sie können sich Ihre Teilnahme an den einzelnen Modulen ganz individuell einteilen und in Ihrem eigenen Tempo absolvieren. Die Inhalte der Ausbildung werden in einzelnen Modulen sowohl theoretisch als auch praktisch vermittelt. Dieser Aufbau der Ausbildung garantiert, dass Sie Ihr neu erworbenes Wissen sofort nach jedem Modul für sich selbst und andere anwenden können. Die Vorgehensweisen sind leicht erlernbar und schnell umzusetzen. Nach jedem Modul erhalten Sie ein Zertifikat der Lernchance. Während der Ausbildung wird besonders viel Wert auf Praxisnähe sowie auf die persönliche Betreuung und Unterstützung aller Teilnehmer gelegt.

MODULE DER SSK-METHODE®

Professionell und praxisnah

In vier Basismodulen und fünf Zusatzmodulen lernen Sie die verschiedenen Werkzeuge der SSK-Methode® kennen, die Sie wirkungsvoll kombinieren und in Beratungen einsetzen können.
Die verschiedenen Zusatzmodule der SSK-Methode® sind optimale Ergänzungen zu den Basismodulen.

DIE BASISMODULE

- Modul Kinesiologie mit System 1
- Modul Kinesiologie mit System 2
- Modul Kinesiologie mit System 3
- Körpersoziologie und Persönlichkeitsprofile

DIE ZUSATZMODULE

- Modul SSK-Practitioner
- Modul Beziehungs- und Paarberatung
- Modul Familienaufstellung
- Modul Kinesiologie
- Modul Einzelberatung

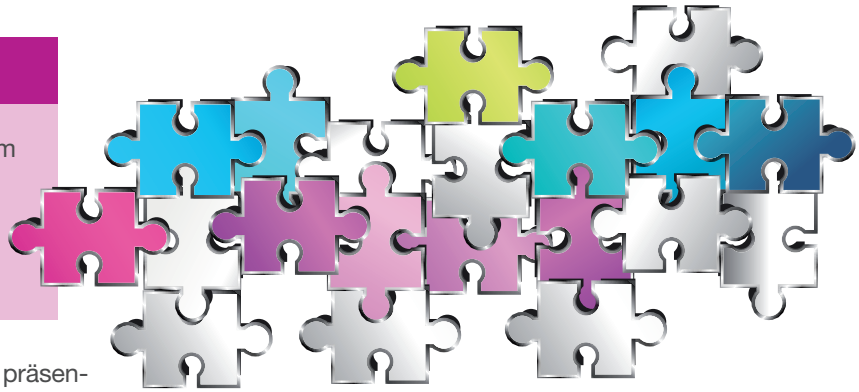
Alle Module sind sehr praxisorientiert: Sie können sehr schnell das Gelernte mit anderen Methoden vernetzen und dadurch Ihre individuellen beruflichen Stärken sowie Fähigkeiten nach außen präsentieren.

Anwendertrainings

In den Anwendertrainings können Sie Ihr erworbenes Wissen aus den einzelnen Modulen praktisch umsetzen und noch weiter vertiefen. Auch nach Ihrer Ausbildung zum SSK-Coach sind diese Trainings eine gute Möglichkeit, um noch mehr Routine zu erlangen. Wir bieten Ihnen drei verschiedene Anwendertrainings.

DIE ANWENDERTRAININGS

- Anwendertraining Kinesiologie mit System
- Anwendertraining SSK-Practitioner
- Anwendertraining Beziehungs- und Paarberatung



Systemische Arbeit – wie sie z. B. in den Modulen präsentiert wird – stellt eine bedeutende Möglichkeit dar, Klienten zu unterstützen. Ihr neues, reflektiertes Wissen können Sie direkt in der Beratung für sich und andere einsetzen.

BASISMODULE DER SSK-METHODE®

Das Herzstück der SSK-Methode®

In vier Basismodulen lernen Sie die verschiedenen Werkzeuge der SSK-Methode® kennen, die Sie mit kinesiologischen Techniken kombinieren und in Beratungen einsetzen können. Die Verknüpfung von kinesiologischen Verfahren mit systemischen Arbeitsweisen führt zu erstaunlichen Erkenntnissen und schnellen Lösungen. Eine größere Vielfalt an Perspektiven bietet Kinesiologie-Anwendern eine neue Sicht- und Arbeitsweise, die mit hoher Effektivität belohnt wird, beruflich und privat.

Die unterschiedlichen Techniken und Methoden dieser Module befähigen Sie dazu, das Gelernte in Ihren jetzigen Beruf zu integrieren, sich ein zweites Standbein zu schaffen oder diese ganzheitliche Methode für sich und Ihre Familien zur Selbsthilfe erfolgreich anzuwenden.

Alle Module sind sehr praxisorientiert. Besondere Beachtung findet handlungs- und erfahrungsorientiertes Lernen sowie eine ganzheitlich-systemische Denkweise.

BASISMODULE DER SSK-METHODE®

INHALTE UND METHODEN DER BASISMODULE

- Interventionstechniken für Beratung und Coaching
- lösungsfokussierte Gesprächsführung
- prozessorientierte Beratung
- soziale Verhaltensmuster erkennen und gestalten
- systemische Aufstellungsarbeit in der Beratung
- Verknüpfung von Kinesiologie und systemischen Arbeitsweisen
- Modell „Teamberatung“
- Methodenvielfalt
- Fallbeispiele
- Themenvielfalt
- arbeiten mit „Liveklienten“
- Gruppenreflektion
- Körpersoziologie – soziale Bewegungen von Mensch und Umwelt
- systemische Beratung mit Persönlichkeitsprofilen

IHRE WERKZEUGE

- Gestaltsteine
- Gestalttiere
- Bodenanker
- Kinesiologie

MODULE KINESIOLOGIE MIT SYSTEM

LERNEN DURCH TUN UND BEOBACHTEN

Systemische Beratung und Aufstellungsarbeit ist im beeindruckenden Aufwärtstrend und zählt zu den wirksamsten Formen in der Beratung von Klienten. Kinesiologie mit System ist eine effektive Verknüpfung von kinesiologischen Verfahren und Techniken mit systemischen Arbeitsweisen.

Die ganzheitlich-systemische Denkweise ermöglicht Einblicke in das komplexe Zusammenspiel zwischenmenschlicher Beziehungen und führt zu erstaunlichen Erkenntnissen und schnellen Lösungen.

In drei Modulen lernen Sie die unterschiedlichsten Werkzeuge wie Gestaltsteine, Gestalttiere und Bodenanker kennen, die Sie mit kinesiologischen Techniken kombinieren und in Beratungen einsetzen können. Alle Module sind sehr praxisorientiert.

ZIELE DER BASISMODULE

- zwischenmenschliche Beziehungen und Kommunikation systemisch verstehen
- Beratung und Begleitung von Personen in Veränderungsprozessen
- klar strukturierte Gesprächsführung
- Entwicklung von Führungskompetenz
- Verinnerlichung einer lösungsorientierten Grundhaltung und Entwicklung eines persönlichen Beratungsstils
- lernen durch beobachten und Eigenerfahrung
- Spontanität und Kreativität üben
- Erfolge erfahren und Entwicklung erkennen
- Teamarbeit erleben
- polyokulare Sichtweisen schätzen lernen
- Themen- und Menschenvielfalt erfahren
- eigene Themen bearbeiten und neuen Sichtweisen erkennen
- eigene Fähigkeiten erleben und erweitern
- Entwicklung von Sicherheit im Umgang mit Klienten
- Beziehungsbrücken aufbauen
- Humor entwickeln und Spaß haben

BASISMODULE DER SSK-METHODE®

MODUL KINESIOLOGIE MIT SYSTEM I

Schwerpunktmäßig arbeiten wir in diesem Modul mit dem **Werkzeug Gestaltsteine**, das Sie mit kinesiologischen Techniken kombinieren und in Beratungen einsetzen können.

WERKZEUG GESTALTSTEINE

Durch die Arbeit mit Steinen machen wir eine Strukturaufstellung des Systems, in dem der Klient sich befindet oder gelebt hat. Dabei ist der Klient selbst aktiv und wählt die für sich und seine Situation passenden Steine. Systematisch erarbeiten wir das Umfeld und erhalten die notwendigen Eckdaten, erkennen die ersten Zusammenhänge und bauen eine Beziehungsbrücke zum Klienten auf.

VORAUSSETZUNG: keine

MODUL KINESIOLOGIE MIT SYSTEM II

Schwerpunktmäßig arbeiten wir in diesem Modul mit dem **Werkzeug Gestalttiere**, das Sie mit kinesiologischen Techniken kombinieren und in Beratungen einsetzen können.

WERKZEUG GESTALTTIERE

Durch die unterschiedlichen Gestalttiere sowie ihre Lage zueinander wird die Struktur des jeweiligen Systems immer deutlicher erkennbar. Die individuelle Thematik wird nach außen übertragen und entsprechende Einstellungen und Gefühle werden dadurch leichter spürbar. Selbstschädigende Denk- und Verhaltensweisen werden dem Klienten auf humorvolle und kreative Art gespiegelt.

VORAUSSETZUNG: keine

MODUL KINESIOLOGIE MIT SYSTEM III

Schwerpunktmäßig arbeiten wir in diesem Modul mit dem **Werkzeug Bodenanker**, das Sie mit kinesiologischen Techniken kombinieren und in Beratungen einsetzen können.

WERKZEUG BODENANKER

Bodenanker sind ein äußerst wirksames Instrument, die Ursache für belastende Situationen zu erkennen und eine neue Qualität der Beziehung zu uns selbst, unseren Eltern, Partnern, Kindern und Mitmenschen herzustellen. Die Arbeit mit den Bodenankern zeigt die Dynamiken und Gefühle aus sozialsystemischer Sicht, also aus der Sicht der Wirkung des Miteinanders. Es entstehen neue Chancen der Begegnung mit uns selbst und unserer Umwelt. Neue Entwicklungen erhalten Raum.

VORAUSSETZUNG: Modul Kinesiologie mit System 1 oder 2

THEORIE UND PRAXIS

In drei Modulen lernen Sie die vielfältigen Grundtechniken der SSK-Methode® kennen. Im Anschluss können Sie am Anwendertraining teilnehmen, um Ihr Wissen praktisch umzusetzen und noch weiter zu vertiefen.

MODUL KÖRPERSOZIOLOGIE UND PERSÖNLICHKEITSPROFILE

KÖRPERSOZIOLOGIE

Im Zentrum steht hier das faszinierende Phänomen, dass zwischenmenschliche Beziehungen und Erlebnisse unseren Körper beeinflussen und verändern können.
Konflikte, Krisen und Krankheiten entstehen dann, wenn man gegen seine eigene Natur lebt. Empfinden wir sozialen Druck und fühlen uns nicht in der Lage, angemessen zu reagieren, antworten wir mit „negativen Rückkopplungen“ in unserem Körper.
Dieses Modul zeigt klar und deutlich, dass körperliche Störungen auch mit unseren emotionalen Bindungen und Beziehungen in Familie, Schule und Beruf zusammenhängen. Es bietet eine Chance, besser auf das soziale Umfeld, auf die damit verbundenen Emotionen und die Signale des Körpers zu achten und mehr Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit zu entwickeln.

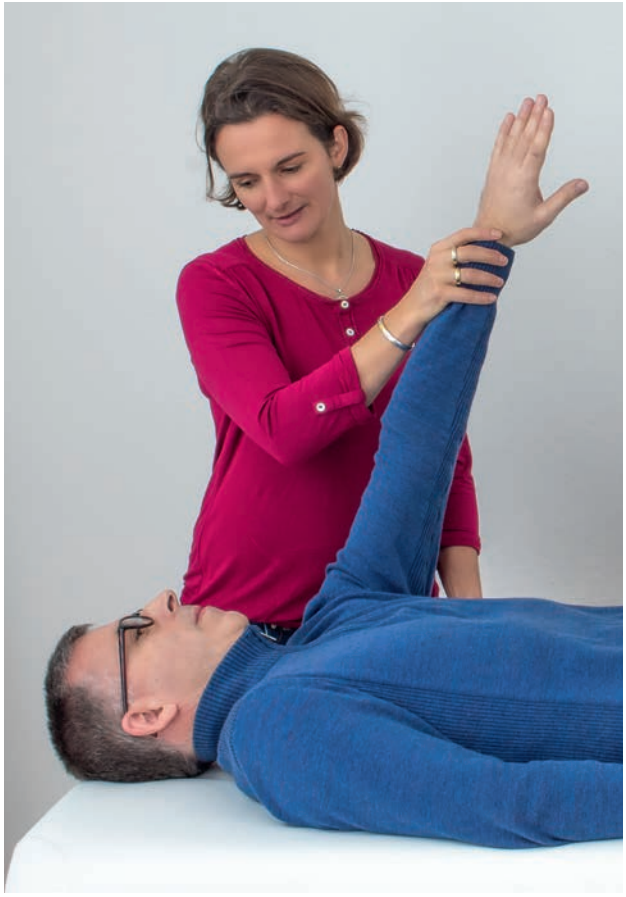
PERSÖNLICHKEITSPROFILE

Oft fehlt uns das Verständnis für das Verhalten und Handeln anderer Menschen. Das Verstehen eines Persönlichkeitsprofils trägt dazu bei, Persönlichkeiten und ihre Dynamik für uns klar und begreifbar zu machen und zwischenmenschliche Probleme zu lösen. Besseres Selbstverständnis und größere Empathie dem anderen gegenüber sind die Basis für unsere Arbeit. In diesem Modul lernen wir, zwischenmenschliche Spannungen frühzeitig zu erkennen, offen damit umzugehen und diese gesundheitsfördernd aufzulösen.

VORAUSSETZUNG: 14 Stunden Kinesiologie

IHRE AUSBILDUNG ZUM SSK-COACH: Die Teilnahme an den vier Basismodulen sowie an zwei Anwendertrainings Kinesiologie mit System ist Bestandteil der Ausbildung zum SSK-Coach, stellt aber auch für Ihre individuelle Weiterbildung eine spannende Erweiterung dar.

IMPRESSIONEN ZUR AUSBILDUNG



ZUSATZMODULE DER SSK-METHODE®

Die optimalen Ergänzungen zu den Basismodulen

Die verschiedenen Zusatzmodule sind sehr praxisorientiert: Sie können sehr schnell das Gelernte mit anderen Methoden vernetzen und dadurch ihre individuellen beruflichen Stärken sowie Fähigkeiten nach außen präsentieren. Die unterschiedlichen Techniken und Methoden dieser Module befähigen Sie dazu, das Gelernte in Ihren jetzigen Beruf zu integrieren, sich ein zweites Standbein zu schaffen oder diese ganzheitliche Methode für sich und Ihre Familien zur Selbsthilfe erfolgreich anzuwenden.

MODUL KINESIOLOGIE

Kinesiologie ist eine effektive Methode, Blockaden sowie Stressreaktionen abzubauen, Potenziale zu fördern und das Wohlergehen, die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität zu verbessern. Der Fokus liegt auf der Selbstverwirklichung des Klienten, der Entdeckung seiner eigenen Genialität und damit der Möglichkeit der Persönlichkeitsentwicklung in Alltag, Schule, Beruf und Beziehungen.
Das faszinierende Handwerkszeug in der Kinesiologie ist der Muskeltest. Mithilfe dieses Feedbacksystems werden individuell auf den Klienten abgestimmte Techniken eingesetzt, die in allen Bereichen zu Wachstum, Bewegung und Vitalität führen.
Das Prinzip der SSK-Methode® gibt jedem Kinesiologen die Möglichkeit, auf einen großen Methodenkoffer zurückzugreifen. Durch den Muskeltest kann individuell und punktgenau die im Moment wirkungsvollste Kombination gewählt werden. Dabei kann jeder die kinesiologischen Techniken und die Module der SSK-Methode® für die Arbeit wählen, die zu seinem aktuellen Wissensstand gehören.

KINESIOLOGIE

- Seminar Einführung in die Kinesiologie
- Seminar Energy Psychology Einführung/Level I
- Seminar Stress Release I und II

IHRE AUSBILDUNG ZUM SSK-COACH: Die Teilnahme an drei Seminaren Kinesiologie ist Bestandteil der Ausbildung zum SSK-Coach, stellt aber auch für Ihre individuelle Weiterbildung eine spannende Erweiterung dar.

MODUL FAMILIENAUFSTELLUNG NACH DER SSK-METHODE®

Eine Familie ist ein Lebenssystem, in dem alle Familienmitglieder auf einer tiefen, unbewussten Ebene miteinander verbunden sind. Auf dieser Ebene werden häufig auch unbewältigte Lebensaufgaben und Probleme sowie negative Einstellungen und Gefühle von Familienmitgliedern übernommen. Diese familiären Verstrickungen tragen dazu bei, dass Menschen trotz vieler Bemühungen, ihr Leben und ihr Verhalten zu verändern, immer wieder ähnliche Erfahrungen machen und Gefühle durchleben, ohne hierfür eine Erklärung zu finden.

DIE PRAXIS – SIE KOMMEN IN BEWEGUNG

In diesem Modul stellt jeder Teilnehmer seine Ursprungs- und Gegenwartsfamilie auf. Dieser Prozess stärkt und fördert Sie in Ihrer persönlichen Entwicklung als Berater.

VORAUSSETZUNG: persönliche Einzelberatung vor dem Aufstellungstermin

IHRE AUSBILDUNG ZUM SSK-COACH: Die Teilnahme am Modul Familienaufstellung ist Bestandteil der Ausbildung zum SSK-Coach, stellt aber auch für Ihre individuelle Weiterbildung eine spannende Erweiterung dar.

MODUL SSK-PRACTITIONER

Zentrales Ziel dieses Moduls ist, die bisher erfahrenen Grundtechniken der SSK-Methode® zu vertiefen und mit Erweiterungen wie Familien- und Organisationsaufstellung zu verbinden. Dadurch wird eine komplexe Form der Anwendung in den unterschiedlichsten Anwendungsbereichen, z.B. Beratung und Coaching, erreicht. Die kreativen Verknüpfungen der verschiedenen Methoden und Interventionstechniken, unter der Berücksichtigung systemischer Prozesse, schaffen die Voraussetzung, Klienten flexibel, individuell und punktgenau durch Veränderungsprozesse zu begleiten.

FAMILIENAUFSTELLUNG

Die Familienaufstellung ist ein äußerst wirksames Instrument, die Ursache für belastende Situationen zu erkennen und eine neue Qualität der Beziehung zu uns selbst, zu unseren Eltern, Partnern, Kindern und unseren Mitmenschen herzustellen. Die Familienaufstellung nach der SSK-Methode® zeigt die Dynamiken und Gefühle aus sozialsystemischer Sicht, also aus der Sicht der Wirkung des Miteinanders. Es entstehen neue Chancen der Begegnung und Entwicklung mit uns selbst und unserer Umwelt.

ORGANISATIONSAUFSTELLUNG

Die Organisationsaufstellung ist ein wirksames Instrument, die Ursache für problematische und verfahrene Situationen in Unternehmen, Organisationen und Teams zu erkennen und wirksam zu verändern. Auch hier werden uns wieder die Dynamiken aus sozialsystemischer Sicht aufgezeigt. Ein guter Weg, mit vielen Situationen leichter umzugehen.

THEORIE UND PRAXIS

An fünf Tagen vertiefen und erweitern wir die vielfältigen Techniken der SSK-Methode®. Im Anschluss nehmen Sie am Anwendertraining teil, um Ihr Wissen praktisch umzusetzen und noch weiter zu vertiefen.

Das Modul SSK-Practitioner beinhaltet die Teilnahme an:

- fünf Tagen Modul SSK-Practitioner
- zwei Anwendertrainings SSK-Practitioner

VORAUSSETZUNG: Modul Familienaufstellung, Kinesiologie mit System 1 bis 3, erwünscht Körpersoziologie und Persönlichkeitsprofile

IHRE AUSBILDUNG ZUM SSK-COACH: Die Teilnahme am Modul SSK-Practitioner sowie an zwei Anwendertrainings SSK-Practitioner ist Bestandteil der Ausbildung zum SSK-Coach, stellt aber auch für Ihre individuelle Weiterbildung eine spannende Erweiterung dar.

ZUSATZMODULE DER SSK-METHODE®

MODUL BEZIEHUNGS- UND PAARBERATUNG NACH DER SSK-METHODE®

Wir leben in einer Welt von Beziehungen: Beziehungen zu unseren Arbeitskollegen, zu unseren Freunden und Verwandten und natürlich zu unseren Lebenspartnern. Manches Mal knirscht es in einer Beziehung, der gegenseitige Respekt, das Verständnis füreinander gehen verloren. Mit der Beziehungs- und Paarberatung nach der SSK-Methode® wird nach Lösungen gesucht, die die Bedürfnisse, Gefühle, Werte und Ziele der beteiligten Personen berücksichtigen. Im Beratungsprozess lassen sich in der Regel lang eingeschliffene Verhaltens- und Erwartungszirkel unterbrechen, so dass neue Ideen und Sichtweisen wieder Eingang finden können.

THEORIE UND PRAXIS

An drei Tagen lernen Sie die verschiedenen Techniken der Beziehungs- und Paarberatung nach der SSK-Methode® kennen. Im Anschluss nehmen Sie am Anwendertraining teil, um Ihr Wissen praktisch umzusetzen und noch weiter zu vertiefen.

Das Modul Beziehungs- und Paarberatung beinhaltet die Teilnahme an:

- drei Tagen Modul Beziehungs- und Paarberatung
- zwei Anwendertrainings Beziehungs- und Paarberatung

VORAUSSETZUNG: Modul SSK-Practitioner

IHRE AUSBILDUNG ZUM SSK-COACH: Das Modul Beziehungs- und Paarberatung sowie das Anwendertraining sind in der Ausbildung zum SSK-Coach optional. Die Teilnahme wird allerdings wärmstens empfohlen, da es auch für Ihre individuelle Weiterbildung eine spannende Erweiterung darstellt.

MODUL EINZELBERATUNG

BEI SICH BEGINNEN – IHRE PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Mein Ziel ist es, solides Wissen zu vermitteln sowie das Gefühl dafür zu wecken, dass vor der Arbeit mit anderen Menschen die Arbeit an sich selbst liegt. Nur so öffnet sich Raum für echte Begegnungen – mit sich und mit anderen. Die individuelle Einzelberatung ist ein Training, das Sie in Ihrer persönlichen Entwicklung als Berater fördert und stärkt. Mit den Beratungen nach der SSK-Methode® begleite ich Sie bei Veränderungsprozessen und in schwierigen Lebenssituationen. Sie werden erleben, wie wirkungsvoll die SSK-Methode® ist, und gleichzeitig an Ihrer Persönlichkeitsentwicklung arbeiten. Das bereitet Sie auf eine erfolgreiche spätere Beratungstätigkeit vor.

IHRE AUSBILDUNG ZUM SSK-COACH: Die Teilnahme an vier Einzelberatungen ist Bestandteil der Ausbildung zum SSK-Coach, stellt aber auch für Ihre individuelle Weiterbildung eine spannende Erweiterung dar.

IHR ABSCHLUSS

Praktische Prüfung mit Feedback

Nachdem Sie alle Module der Ausbildung zum SSK-Coach besucht haben, zeigen Sie Ihr Können in einer praktischen Prüfung mit einem „Liveklienten“. Anschließend erhalten Sie in einem persönlichen Gespräch ein ausführliches Feedback.

Abschluss und Zertifizierung zum SSK-Coach

Nach dem Erreichen aller Einzelzertifikate erhalten die Teilnehmer der Ausbildung zum SSK-Coach eine Gesamtzertifizierung von der Lernchance. Das befähigt Sie, Ihre Coaching-Klienten nach der SSK-Methode® professionell zu begleiten und zu beraten.

Weiterbildung zum SSK-Berater

Absolventen der 1. Ausbildungsstufe Kinesiologie können sich zum SSK-Berater weiterbilden. Dabei durchlaufen Sie die gleiche Ausbildung wie der SSK-Coach, bis auf das Modul Beziehungs- und Paarberatung, das hier noch zusätzlich auf dem Lehrplan steht. Sie werden nach erfolgreichem Abschluss der Gesamtausbildung, d. h. nach dem Erreichen aller zusätzlichen Einzelzertifikate und bestandener praktischer Prüfung von der Lernchance als SSK-Berater zertifiziert. Das befähigt Sie, mit allen Themenbereichen der SSK-Methode® kinesiologisch und systemisch professionell zu arbeiten.

Das müssen Sie wissen

Sollten Sie sich nach der 1. Ausbildungsstufe Kinesiologie für eine Weiterbildung zum SSK-Berater entscheiden, sind Sie nach Ihrem Abschluss herzlich eingeladen, gemeinsam mit Kirsten Notman beim Aufbau eines Netzwerkes von SSK-Beratern mitzuwirken, um sich und diese neue Methode optimal zu präsentieren.

10 GRÜNDE FÜR EINE AUS- UND WEITERBILDUNG MIT DER SSK-METHODE®

- Sie entwickeln neue Kompetenzen und erfahren, wie Sie diese privat und beruflich einsetzen können.
- Sie erfahren eine praxisorientierte Ausbildung, lernen durch Beobachten, Eigenerfahrung und Tun.
- Sie entwickeln Sicherheit im Umgang mit Klienten, besonders durch die Arbeit mit „Liveklienten“.
- Sie setzen die Theorie schnell in die Praxis um und bereits während der Ausbildung können Sie Ihr Wissen anwenden und professionell arbeiten.
- Sie erleben, dass die Arbeit mit sich selbst eine wichtige Voraussetzung für die Arbeit mit anderen Menschen ist.
- Sie wachsen mit Ihren Herausforderungen und lernen von Ihren eigenen Erfahrungen, aber auch von den Erfahrungen der anderen Teilnehmer.
- Sie entwickeln Ziele und Visionen und finden Ihren eigenen professionellen Weg.
- Sie lernen, Ihr Leben aktiv zu gestalten und kreative Wege zu finden, um Ihre Träume zu realisieren.
- Sie erleben eine neue Lebensqualität, persönlich, beruflich und privat.
- Sie erleben eine Ausbildung, die Sie für den Rest Ihres Lebens begleiten wird.

MODULE UND AUSBILDUNG IM ÜBERBLICK

Um die SSK-Methode® zu erlernen, können Sie zwischen den folgenden Varianten wählen – je nachdem, wie tief Sie einsteigen möchten.

VARIANTE 1: Integratives Coaching – Absolvieren Sie eine Ausbildung

AUSBILDUNG SSK-COACH: Die Coaching-Ausbildung vermittelt Ihnen umfangreiches Wissen über die SSK-Methode®. Nach bestandener Abschlussprüfung erhalten Sie von der Lernchance den Titel „SSK-Coach“. Entscheiden Sie sich für diese Variante, erwarten Sie folgende Ausbildungsinhalte:

- drei Module Kinesiologie mit System
- ein Modul Körpersoziologie und Persönlichkeitsprofile
- ein Modul Familienaufstellung
- ein Modul SSK-Practitioner
- zwei Anwendertrainings Kinesiologie mit System
- zwei Anwendertrainings SSK-Practitioner
- drei Module Kinesiologie
- vier Einzelberatungen
- eine praktische Prüfung für den Abschluss zum SSK-Coach

AUSBILDUNG SSK-BERATER: Sind Sie ein Absolvent der 1. Ausbildungsstufe Kinesiologie, können Sie sich zum SSK-Berater weiterbilden lassen. Die dazugehörigen Module sind analog des SSK-Coach zuzüglich des Moduls Beziehungs- und Paarberatung sowie zwei Anwendertrainings der Beziehungs- und Paarberatung. Nach bestandener Prüfung tragen Sie den Lernchance-Titel „SSK-Berater“.

VARIANTE 2: Buchen Sie einzelne Module zur Integration in bestehende Berufe

BASISMODULE: In vier Basismodulen lernen Sie die verschiedenen Werkzeuge der SSK-Methode® kennen, die Sie auch mit kinesiologischen Techniken kombinieren und in Beratungen einsetzen können. Diese Verknüpfung führt zu erstaunlichen Erkenntnissen und schnellen Lösungen. Sie erfahren eine neue Sicht- und Arbeitsweise, die mit hoher Effektivität belohnt wird, beruflich und privat.

- Modul Kinesiologie mit System 1
- Modul Kinesiologie mit System 2
- Modul Kinesiologie mit System 3
- Modul Körpersoziologie und Persönlichkeitsprofile

ZUSATZMODULE: Die folgenden drei Zusatzmodule sind optimale Ergänzungen zu den Basismodulen und sehr praxisorientiert. Sie können sehr schnell das Gelernte mit anderen Methoden vernetzen und dadurch Ihre individuellen beruflichen Stärken sowie Fähigkeiten nach außen präsentieren.

- Modul Familienaufstellung
- Modul SSK-Practitioner
- Modul Beziehungs- und Paarberatung

ANWENDERTRAININGS: In unseren zahlreichen Anwendertrainings können Sie Ihr Wissen praktisch umsetzen und noch weiter vertiefen. Auch nach Ihrer Ausbildung zum SSK-Coach oder SSK-Berater sind diese Trainings eine gute Möglichkeit, um noch mehr Routine zu erlangen. Wir bieten Ihnen die folgenden Anwendertrainings:

- Anwendertraining Kinesiologie mit System
- Anwendertraining SSK-Practitioner
- Anwendertraining Beziehungs- und Paarberatung

Die unterschiedlichen Module der SSK-Methode® ermöglichen es Ihnen, neue Techniken und ganzheitliche Methoden in Ihren jetzigen Beruf zu integrieren, sich ein zweites Standbein zu schaffen oder das Gelernte für sich und Ihre Familie zur Selbsthilfe erfolgreich anzuwenden.

DEINE GANZ PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG –
ZUM (BE-)GREIFEN NAH

Mit leuchtenden Augen und voller Begeisterung fängt der kleine Junge an, in der Kiste voller Tierfiguren zu wühlen. Intuitiv und zielsicher greift er ein Tier nach dem anderen und murmelt konzentriert: „Das bin ich, das ist Mama und das da: Das ist Papa." Er stellt seine Auswahl vor sich hin und nickt. Dann tritt er zufrieden einen Schritt von der Tischplatte zurück, auf der er die Figuren aufgebaut hat, und präsentiert stolz sein Werk: Zu sehen sind ein Krokodil mit geöffnetem Maul und darin ein kleiner Hase. „Das da im Maul bin ich", sagt der kleine Junge und kichert verlegen: „Und das groooooße starke Krokodil da, das ist Mama."

Als das Ergebnis der Aufstellung der Mutter präsentiert wird, ist sie sprachlos. Es ist ein Schock. Ein sehr heilsamer Schock. Für sie – und am Ende für die gesamte Familie. Denn zum ersten Mal (be-)greift sie: Ihre von Herzen gut gemeinte Liebe und Fürsorge hat sie in den Augen ihres Kindes zu einem Raubtier gemacht, in dessen Fängen es sich nicht mehr frei bewegen kann. Von eigenständiger Entwicklung ganz zu schweigen. Dabei war sie doch genau deshalb mit ihrem Kind in die Beratung gekommen: Ihr Sohn tat sich sehr schwer, eigenständige Entscheidungen zu treffen und sich von der Meinung seiner Freunde zu emanzipieren. Das hatte in der letzten Zeit zu Konflikten geführt und sich inzwischen auch auf die schulischen Leistungen negativ ausgewirkt.
„Darauf wäre ich ja nie gekommen", sagt die Mutter verwirrt: „Ich meine es doch nur gut." Tränen rollen ihr über die Wangen. Das erklärende Gespräch darüber, dass sich die familiären Muster und Rollen auch in anderen Lebensbereichen fortsetzen können, helfen ihr sehr, den gesamten Kontext zu verstehen. Nachdem sich die junge Frau gefangen hat, steht fest: „So soll es nicht sein. Ich will nicht, dass es so weitergeht." Mit dieser Erkenntnis ist der Anfang zur nachhaltigen Veränderung gemacht. Innerhalb kürzester Zeit hat die Methode der systemisch-soziologischen Kinesiologie (SSK) Zusammenhänge deutlich gemacht. Auf den Punkt, effizient und vor allem ohne Wertung. Diese Mischung erlaubt dem Klienten einen ganz besonderen Prozess der Erkenntnis und der Veränderung.

„Meine Motivation ist es, Menschen in ihre eigene Kraft zu bringen und sie zu befähigen, eigenverantwortlich Entscheidungen zu treffen."
Eine Situation tatsächlich zu (be-)begreifen, spielerisch zu analysieren und kreative Lösungen zu entwickeln, sein eigenes Ziel klar zu erkennen: All das bringt den Klienten ins eigenverantwortliche Tun. Motivation und Freude, Leichtigkeit und Entschlossenheit entwickeln sich bei der ganz besonderen Beratungsform der SSK-Methode® innerhalb kürzester Zeit von ganz allein – und geben dem Klienten jede Menge Rückenwind. „Meine Motivation ist es, Menschen in ihre eigene Kraft zu bringen und sie zu befähigen, eigenverantwortlich Entscheidungen zu treffen", sagt die Kinesiologin und systemische Persönlichkeitsberaterin der Lernchance – Institut für Kinesiologie mit System –Kirsten Notman. Sie brachte nach langer und intensiver Erfahrung in der Praxis die einzelnen Bausteine ihrer SSK-Methode® zusammen. Insbesondere die Arbeit mit Tierfiguren zeigt mit ihrem systemischen Ansatz Beziehungen und Verhältnisse glasklar, die sich für die Beteiligten bis dahin höchstens als Stress, Konflikt oder als diffuses Empfinden bemerkbar gemacht hatten. Und das selbstverständlich nicht nur innerhalb einer Familie, sondern überall dort, wo sich aus Beziehungen auch Herausforderungen ergeben.
Welche Tiere leben in demselben Element? Wer ist abhängig von wem? Wer beschützt und wer braucht Schutz? Wer ist Jäger und wer wird gejagt? Was braucht ein bestimmtes Tier, um sich wohl zu fühlen? Innerhalb einer SSK-Sitzung entwickeln sich oft tiefe und wertvolle Erkenntnisse. Mit einer ganz natürlichen Dynamik sorgen sie immer wieder für überraschende und erlösende Aha-Momente. Durch das eigene Wahrnehmen des Klienten und das Erkennen von Zusammenhängen werden Entscheidungen in kürzester Zeit möglich: eine der wahrscheinlich wichtigsten Voraussetzungen für einen effektiven Veränderungsprozess.

SSK macht Dinge sichtbar, die sonst im Verborgenen geblieben wären
Wenn das Kind die erstickende, aber von Herzen gut gemeinte Liebe seiner Mutter als Krokodil und sich selber als Hasen aufstellt, öffnet das vor allem den Erwachsenen die Augen. Mit wachem Blick aus dieser neuen Perspektive ist schnell zu erkennen, dass sich nicht der Hase ändern kann, sondern sich das Raubtier im System Familie ändern muss. Oder wenn sich der Klient vor einer Prüfung am liebsten verkriechen würde wie die Schnecke in ihrem Haus, aber eigentlich der Welt sein Wissen entgegenbrüllen möchte wie ein mutiger Löwe, dann ebnet genau diese Bildhaftigkeit mit all ihren Emotionen den Weg. Auch für die kinesiologische Arbeit. Denn auch hier ist der erste Schritt der Veränderung die Erkenntnis. Und die wächst mit der Auswahl des jeweiligen Tieres. Tiefere Einblicke gibt darüber hinaus der Austausch über dessen natürliches Verhalten, seinen Lebensraum und seine Beziehungen zu anderen. Auch wenn diese Erkenntnisse zunächst nur der Klient selbst erhält: Die Wirkung zeigt sich durchaus im ganzen System. Schließlich bringt jedes Familienmitglied eigene Erlebnisse, Emotionen und Vorstellungen mit:

Muster entstehen. Häufig werden auch unbewältigte Lebensaufgaben und Probleme sowie negative Einstellungen und Gefühle von Familienmitgliedern auf unbewusster Ebene übernommen. Werden solche Verstrickungen und Muster zur Belastung, ist es Zeit über den Tellerrand zu schauen. Ein weiteres wertvolles Modul der SSK-Methode® ist die systemische Familienaufstellung innerhalb einer Gruppe mit Stellvertretern. Hier sind die aktiven Änderungsschritte aufgrund der neuen Sichtweisen nicht als Wirkung einer Aufstellung, sondern als Folge eines neuen Denkens und Verhaltens zu sehen. Dabei liegt das Entwickeln neuer – eigener – Sichtweisen und Verhalten allein in der Verantwortung des Teilnehmers. Jeder öffnet sich eigenverantwortlich so weit, wie es für ihn stimmig ist und lernt eindrucksvoll, die Folgen seiner Entscheidung selbst zu tragen.

Egal bei welchem Thema oder in welcher Situation: Die SSK-Methode® ist universell

Neben den Tieren kommen im Rahmen der SSK-Methode® auch Gestaltsteine und Bodenanker zum Einsatz. Dienen die Steine in erster Linie zur systemischen Strukturaufstellung und geben so hilfreiche Informationen zur Herkunftsfamilie oder dem Umfeld, in dem der Klient aktuell lebt, geht es bei den Bodenankern vorrangig um Beziehungen: um die Qualität von Begegnungen – mit der eigenen Umwelt und mit sich selber. Und selbst derjenige, der sonst eher im Verstand zuhause ist, erhält hier die wertvolle Möglichkeit, sich in sein Gegenüber einzufühlen. Wie geht es meinem Sohn mit dem Stress in der Schule? Wie fühlt sich mein Mann bei unseren Auseinandersetzungen? Der Perspektivwechsel mit den Bodenankern hilft im ersten Schritt, die Ursache für belastende Situationen zu erkennen. Und vor allem: zu erfühlen. Er macht Dynamiken und Gefühle aus sozialsystemischer Sicht, also aus der Sicht der Wirkung des Miteinanders, spürbar. Das ist mindestens genauso faszinierend wie die Erfahrung, wie sich die beteiligten Positionen im Laufe einer systemischen Aufstellung verändern können. Wertvolle Erkenntnisse und Lösungsmöglichkeiten entwickeln sich, neue Strukturen entstehen: ein wichtiger Schritt im lösungsorientierten Prozess der Veränderung.

Direktes Feedback: die SSK-Methode® und der Muskeltest

Ob Bodenanker, Tiere oder Gestaltsteine: Die SSK-Methode® erhält ihren besonderen Charakter nicht nur durch die Chance des Perspektivwechsels. Zur wirkungsvollen und effizienten Methode abgerundet wird das Konzept durch die Arbeit mit dem kinesiologischen Muskeltest. Er ermöglicht den Zugang zu unserem inneren Wissen. Durch ihn können wir uns selber gezielt befragen, was uns blockiert und wie wir es auflösen können. Und so spielt bei der gemeinsamen Arbeit auch die Klugheit unseres Körpers eine entscheidende Rolle. Oft möchten sich Menschen verändern, aber das Unterbewusstsein stimmt dem nicht zu. Das Ergebnis: Muster und unbewusste Programme bestimmen unser Leben – selbst dann, wenn wir uns noch so sehr anstrengen, genau das abzustellen. Die Kinesiologie hilft uns, das zu erkennen und anschließend unabhängig und selbstbestimmt in die Veränderung zu kommen. So ermöglichen wir uns am Ende selber, auch bei Herausforderungen neue Perspektiven einzunehmen, kreative Lösungen zu erarbeiten und auf all unsere Ressourcen zurückzugreifen.

GEHT NICHT, GIBT'S NICHT

Warum nur derjenige, der selber tiefe Täler und hohe Gipfel erklommen hat, auch für andere ein guter Guide sein kann. Und warum es nie zu spät ist für einen Neuanfang ist: Davon berichtet Lernchance-Leiterin Kirsten Notman in diesem Artikel zu ihrem ganz persönlichen Weg.

SO WAR'S BEI MIR

Immer wieder darf ich Teil von besonderen Geschichten und Entwicklungsprozessen sein. Und genau das ist es, was mich an meiner Arbeit als Kinesiologin und vor allem als Leiterin der Lernchance begeistert. Nun möchte auch ich hier von meinem ganz persönlichen Weg berichten: So war's bei mir…

Ausbildung erfolgreich abgeschlossen und eigenes Geld auf dem Konto; als Leistungssportlerin alles erreicht, was man erreichen kann; glücklich verheiratet, zwei gesunde Kinder und einen Hund; Hausfrau – kurz: ein Leben wie im Bilderbuch. Da gab es nur einen Haken: Es war nicht mein Märchen, das ich da lebte. Natürlich liebte ich meine Kinder und unsere Familie über alles. Tatsächlich aber erfüllte ich mit dieser Rolle des klischeebehafteten Mütterchens die gut gemeinten Erwartungen anderer. Auch, wenn es schwer fiel und ich mich immer weiter von dem entfernte, was und wer ich eigentlich war: Ich zog das durch. Schließlich wusste ich als Sportlerin genau wie es sich anfühlt, zu kämpfen. Aufgeben war noch nie eine Option. Doch dann passierte, was für mich schlimmste Krise und gleichzeitig größte Chance war. Ich wurde krank. Alles, was zuvor noch so sicher und selbstverständlich gewesen war, kam ins Wanken. Mein Lebenskonstrukt rund um Kinder und Küche fiel ohne große Vorankündigung wie ein Kartenhaus in sich zusammen. Von diesem Tag an begann für mich der Prozess, dem sich auch meine Schüler stellen: Erkennen, Frieden schließen, Altes hinter sich lassen, den Kompass neu justieren und die ersten Schritte auf dem eigenen Weg gehen.

JETZT ERST RECHT!

Was sich an dieser Stelle möglicherweise einfach liest, war damals ein großer und schwieriger Schritt. Auch, weil es sicher genug Zweifler gab. Allen voran mein eigener tief in mir: „Du hast doch alles. Warum nun noch `ne Ausbildung?", „Was ist mit den Kindern? Die haben doch dann nichts mehr von dir…", „Jetzt noch einen Neustart? In

deinem Alter?", „Wie willst du das denn alles schaffen?": Diese und andere Stimmen hörte ich immer wieder. Und am Ende stand für mich fest: Jetzt erst recht!

FÜR MICH - UND FÜR MEINE FAMILIE

Ich tat all das vorrangig für mich. Doch tatsächlich tat ich das auch für meine Familie. Denn je mehr meine Veränderung in Gang kam, ich mich selber reflektierte, desto mehr entwickelte sich auch die Situation zwischen uns zum Positiven. Mein Handeln war nicht nur für mich schlecht gewesen, sondern auch für die ganze Familie: Mein Sohn hatte sehr unter meinem Ehrgeiz gelitten. Und auch mein Mann und meine Tochter hatten sich durch meine Überpräsenz nicht so entfalten können, wie es für sie gut und richtig gewesen wäre. All das begann sich nun wie durch

einen Domino-Effekt zu ändern. So entpuppte sich mein eigener Lernprozess als großes Glück für uns alle. Von diesen Erlebnissen beflügelt arbeite ich auch heute noch immer weiter an mir; achte vor allem darauf, niemals still zu stehen. Beweglich zu sein und zu bleiben: Was für mich schon als Leistungssportlerin entscheidend war, zeigt sich auch heute noch als einer meiner wichtigsten Leitsätze. Genau darum geht es: Das zu tun, was meiner Persönlichkeit entspricht und mich erfüllt. Und das konsequent. Gleichzeitig achte ich sehr darauf, dass jeder in meiner Familie seinen eigenen Weg gehen darf. Zu erleben, dass es meinen Liebsten gut geht und dass sie ihre eigenen Fußspuren hinterlassen, macht mich glücklich und stolz.

WENN MAN TUT, WAS EINEN BEGEISTERT

Dass ich heute, 18 Jahre später, nicht nur selber von der DGAK zertifizierte Begleitende Kinesiologin sein würde; dass ich selber nicht nur unterrichten, sondern ein eigenes Institut leiten würde, das alles war damals für mich

nicht mal zu erahnen. Heute biete ich in der Lernchance nicht nur als eine von fünf Ausbildern deutschlandweit die dreistufige Ausbildung zur/m Begleitenden Kinesiologen/in BK DGAK zertifiziert an. Sondern kombiniere in der von mir entwickelten „SSK-Methode“ die systemische Aufstellungsarbeit mit wirkungsvollen kinesiologischen Methoden – und das mit wunderbaren Ergebnissen. Außerdem habe ich mit „ErfolgReich“ eine eigene Lehrreihe entwickelt. Eines der schönsten Erlebnisse aber ist es, zu sehen, wie nicht nur mein Kursangebot, sondern auch das Team von qualifizierten Mitarbeitern um mich herum wächst. Und damit auch meine Vision. Tatsächlich zeigt all das ganz wunderbar, wie groß die Dinge werden können, wenn man das tut, was einen begeistert. Denn: Geht nicht, gibt’s nicht!

VOM KLETTERN UND SCHWIMMEN LERNEN

Dass der Weg dorthin aber nicht immer nur einfach, sondern durchaus auch lang, steil und uneben sein kann, das weiß ich nur zu gut. Und ich weiß auch, dass nach besonderen Herausforderungen die größten Geschenke warten. So traf ich auf meiner Reise Menschen, die mich unterstützten, die mich herausforderten, die an mich glaubten, die zweifelten. Ich verabschiedete mich von einigen, andere wurden zu Freunden und Begleitern. Heute bin ich mir sicher, dass nur derjenige, der selber tiefe Täler und hohe Gipfel bewältigt hat, ein guter Guide für andere sein kann. Allerdings gehöre ich persönlich sicher nicht zu denen, die ihren Schützlingen schwierige Kletterpassagen oder tiefes Wasser ersparen, damit die Hände sauber und die Füße trocken bleiben. Im Gegenteil: Ich fördere und fordere. Und so ist am Ende bestenfalls nicht nur der Weg klar, sondern meine Schüler haben auch noch Klettern und Schwimmen gelernt.

WAS EINEN GUTEN LEHRER FÜR MICH AUSMACHT

Mutter, Frau, Leistungssportlerin, Suchende, Findende, Kranke, Gesunde, Angestellte und Selbständige, Lernende und Lehrende: Alle meine Erfahrungen fließen heute in das ein, was mich als Lehrerin auszeichnet. Und das ist, sicherlich nicht immer nur zu loben und meine Schüler das tun zu lassen, was sie eh schon können. Meine Aufgabe ist es, meine Schüler aus ihrer Komfortzone zu holen. Nur, wenn sie über diese Mauer hinausblicken, können sie ihr eigenes, volles Potenzial erkennen, das ich oft schon längst sehe.

VON MUT UND MEHRWERT

SO WAR'S BEI MIR

Wie fantastisch sich die Dinge fügen, wenn man selber klar ist mit dem, was man eigentlich will: Das ist für mich die wichtigste Erkenntnis der letzten anderthalb Jahre meiner Ausbildung zur Begleitenden Kinesiologin. Und vermutlich auch eine der wertvollsten meines Lebens. Denn heute weiß ich, dass ich diejenige bin, die entscheidet. Und nicht diejenige, über die entschieden wird. Der Weg zu dieser Erkenntnis, zu dem, was mich im Innersten bewegt, war nicht leicht. Aber es hat sich mehr als gelohnt. So war es bei mir…

DURCHHALTEN IST KEINE OPTION

Entschlossen hämmerte ich auf der Tastatur ein paar Buchstaben in den PC, um sie dann sofort wieder zu löschen. Ganz so als könnte mich jeden Moment jemand bei etwas Verbotenem ertappen. Dann nahm ich wieder meinen Mut zusammen, tippte ein paar Worte. Pause. Schwerstarbeit für meinen Verstand. Denn das, was da aufs Papier sollte, hatte großes Gewicht. Tief einatmen, weiter. So ging das eine gefühlte Ewigkeit, bis sie fertig war. Sie verlangte mir wirklich alles ab: meine Kündigung. Dieser Schrieb war mein Bruch mit den Glaubenssätzen der letzten Jahrzehnte und mein schlechtes Gewissen schwarz auf weiß – Schließlich hatten mir diese anerzogenen Grundsätze doch meine Komfortzone erst so richtig gemütlich gemacht. Gleichzeitig aber war die Kündigung meine Befreiung.

Musik zu machen: Das war für mich immer wie Fliegen. Ganz leicht, frei und wunderschön. Es hatte etwas Magisches für mich, wenn aus Tönen und Takten, aus unterschiedlichen Instrumenten ein ganzer Kosmos voller Klang entstand – mit mir mittendrin. Als lebendiger Teil. Und jetzt dieses Jobangebot: Profi-Musikerin in einem Orchester. Gut bezahlt und fest angestellt. Das war der Ritterschlag. Also zog ich in eine fremde Stadt, um dort meinen Traumjob anzutreten. Der Abschied von meinem damaligen Lebensgefährten, von Familie, Freunden und meinen Musikschülern fiel mir nicht leicht. Aber ich war absolut auf dem richtigen Weg. Dachte ich.

GOLDENER KÄFIG STATT PALAST

Doch sehr bald wurde aus dem Palast der glänzenden Instrumente und schillernden Inszenierungen mein goldener Käfig. Starre Strukturen statt kreativem Freiraum; Herunterspulen von immer denselben Programmen statt Leidenschaft und Improvisation; Eifersucht und Missgunst untereinander statt gemeinsamer Lust am Spiel: Das war mein Alltag. Es gab feste Sitzplätze im Tour-Bus, eine feste Rangordnung, feste Abläufe und eine noch festere Vorstellung davon, welche Rolle eine junge Frau mit Talent als Neuling in dieser Truppe zu spielen hatte. Kurz: Es war der Horror.

Ich fügte mich wohl oder übel den Strukturen und den im Schnitt deutlich älteren Kollegen. Durchhalten und arrangieren – das war meine Devise und gleichzeitig mein Befehl an mich. Streng genommen arrangierte ich mich mit allem. Am Ende sogar mit mir selbst. Trotzdem wollte ich allen beweisen, dass ich durchhalten kann. Mir, dem Orchester und meinen Eltern. Hatte ich doch schon früh zu hören bekommen, Musiker seien egoistische Selbstdarsteller. Ich wollte der lebende Beweis sein, dass es nicht so war. Also: Durchhalten, arrangieren und zurückstecken, damit es der Gemeinschaft gut geht!

ICH VERLOR AUCH EIN STÜCK VON MIR

Der Preis für die Instandhaltung des Kartenhauses war hoch: Ich verlor nicht nur die Begeisterung für die Musik, ich verlor auch ein Stück von mir. Nichts war mehr wie früher. Keine Spur mehr von Freiheit, Leichtigkeit und dieser mitreißenden Magie. Musikmachen war für mich nur noch schwer und dunkel. Alles war furchtbar. Ich bekam starke Magen-Probleme, die so heftig wurden, dass ich nicht mehr arbeiten konnte. Ich hatte die Warnzeichen meines Körpers zwar immer wieder gehört, aber erst als mein Arzt mit ernster Miene sagte, „Jetzt muss sich etwas ändern", hörte ich auch tatsächlich zu. Was genau sich ändern sollte, wusste ich da noch nicht. Also suchte ich zuerst etwas planlos nach interessanten Kursen, dann nach einem Anbieter für Atemtherapie. Das wollte ich immer schon mal ausprobieren. Am Ende landete ich durch Zufall bei der Kinesiologie und auf der Internet-Seite der Lernchance. Ich merkte, dass das, was ich dort las, die Begeisterung in mir weckte, die ich schon so lange vermisst hatte. Für mich stand fest: Das möchte ich kennenlernen. Drei Wochen später war ich Teil des neuen Ausbildungsjahrgangs.

AUS ARRANGIEREN WURDE NEU ORIENTIEREN

Neben den Kursen selber war für mich der Teil der persönlichen Entwicklung ein entscheidender Punkt. Darin lag für mich der absolute Mehrwert. Ich setzte mir also zum Ziel, mit der Kinesiologie meinen Alltag im Orchester stressfreier meistern zu können. Schließlich wollte ich mich ja arrangieren. Doch es kam anders: Durch den Halt in

meiner Ausbildungsgruppe „Sunshines“ und dank der intensiven Betreuung durch die Ausbildungsleitung, Kirsten Notman, sah ich jetzt immer öfter Licht am Ende des Tunnels. Es gab immer jemanden von ihnen, der mir bei diesen für mich schwierigen Schritten unter die Arme griff und mich ein paar Meter trug. Egal zu welcher Tages- oder Nachtzeit. Und je mehr Schritte ich machte, je näher ich mir selber wieder kam, desto deutlicher wurde der Wunsch nach echter, nachhaltiger Veränderung. Nach einer Neuorientierung zum Guten. Zu dem, was mich begeistert und glücklich macht. Zu dem Menschen, der ich wirklich war. Und so kam der Tag, an dem die alten Ausreden „Ich bin nicht kreativ genug, was Eigenes auf die Beine zu stellen.“ oder „Ich kann nur mit diesem Job finanziell überleben.“ immer leiser wurden und vor sich hin leierten wie alte Kassetten. Meine eigentlichen Ziele aber, die drangen plötzlich kraftvoll und immer lauter aus meinem Herzen: „Ich kündige.“ und „Ich werde wieder unterrichten.“ Und das tat ich auch. Beides.

UND AUF EINMAL GINGEN FÜR MICH TÜREN AUF.

Ab dem Tag, an dem ich meine Kündigung abgegeben hatte, war ich wie befreit. Und ich wusste, was ich wollte. Auch in meiner neuen Heimat hatte ich immer mal ein, zwei Schüler unterrichtet. Und jetzt, da ich mich wieder mit mir, meiner Begeisterung für die Musik und für das Unterrichten beschäftigte, wurden auch die Anfragen immer mehr. Ich merkte, wie ich innerlich begann zu strahlen. Jeden Tag ein bisschen mehr. Ich traf sie plötzlich wieder:

Menschen, die Interesse hatten an dem, was ich tat, die mein Können schätzten. Immer mehr Schüler wollten nun von mir unterrichtet werden, die Kurse wuchsen und damit auch meine Stundenzahl. Und nicht nur das: Plötzlich gingen für mich Türen auf, wo vorher gar keine gewesen waren. Eines Tages fragte mich die Inhaberin der Musikschule, ob ich nicht auch Interesse an einem eigenen Raum hätte, in dem ich dann kinesiologisch arbeiten könne. Hatte ich. Und so eröffnete ich neben meiner Tätigkeit als Musikschullehrerin meine eigene kleine Praxis.

Eigenverantwortung ist kein Egoismus

Heute arrangiere ich mich übrigens mit nichts mehr. Muss ich auch gar nicht. Weil ich genau das lebe, was ich bin und was mich begeistert. Beruflich und auch privat mit einer neuen Liebe. Und ja: Musik ist wieder wie fliegen. Ich sehe heute als Kinesiologin viel klarer, welche wunderbaren Prozesse durch die Musik möglich sind. Sie verbindet Menschen auf ganz besondere Weise, schafft Miteinander und Innigkeit. Gleichzeitig ermöglicht sie jedem einzelnen, zu zeigen und zu fühlen, was er am besten kann. Meine Schüler genau in diesem Prozess begleiten zu dürfen, das ist meine Leidenschaft. Und wer die einmal in sich entdeckt hat, der weiß: Eigenverantwortung ist kein Egoismus. Im Gegenteil. Und noch etwas habe ich aus der harten Zeit mitgenommen, dass ich nie wieder vergessen werde: Durchhalten ist keine Option!

SCHLUSSWORT

Wie schön, dass Sie sich für die SSK-Methode® mit all ihren Facetten und Möglichkeiten interessieren!
Ich hoffe, Sie haben alle Informationen gefunden, die Sie brauchen, um sich ein Bild von den vielfältigen Methoden, individuellen Möglichkeiten und den Inhalten der Ausbildungen zu machen.
Sollten Sie weitere Fragen haben, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Denn nichts begeistert mich mehr, als die Faszination dieser Methode weiterzugeben.
Ich freue mich, wenn Ihr Interesse Sie demnächst in eines meiner Ausbildungsmodule führt.

Mit herzlichem Gruß

Inhalt
Die SSK-Methode® nach Kirsten Notman ist eine Kombination wirksamer Techniken aus unterschiedlichen Methoden: Kinesiologie, Körpersoziologie, systemische Sichtweisen und der von mir entwickelten Idee, dies wirkungsvoll in einen kinesiologischen Prozess zu integrieren.

Rechtliche Hinweise
Die SSK-Methode® und die Begleitende Kinesiologie wie auch alle weiteren von „Die Lernchance - Institut für Kinesiologie mit System“ angebotenen Methoden, Seminare und Module stellen keine Heilkunde dar und sind kein ausreichender Ersatz für medizinische oder psychotherapeutische Behandlungen. Sie sind als Gesundheits- und Lebensberatungen zu verstehen und dienen nicht der Behandlung und Heilung von Krankheiten. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Krankheiten sollte daher eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung, also die Hilfe eines Arztes, Heilpraktikers oder Psychotherapeuten, in Anspruch genommen werden.

Während die Begleitende Kinesiologie nach Meinung einer Vielzahl von Wissenschaftlern, ganzheitlich orientierten Ärzten, Heilpraktikern und Psychotherapeuten als Ergänzung bzw. Unterstützung einer medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung zur Linderung von gesundheitlichen Beschwerden oder Krankheiten beitragen kann, ist sie in ihrer therapeutischen Wirksamkeit nicht durch gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse belegt.

Die Teilnahme an den Seminaren und Modulen von „Die Lernchance - Institut für Kinesiologie mit System“ und das Erlernen der dort vermittelten Methoden – wie z.B. kinesiologische Übungen, Balancen und andere Unterstützungsmöglichkeiten – sind nur für die Selbsthilfe gedacht und ersetzen weder ärztliche oder therapeutische Behandlungen, noch berechtigen sie zur Vornahme solcher Behandlungen bei Dritten.

KONTAKT

Die Lernchance

INSTITUT
Kirsten Notman
Alsterdorfer Straße 528
22337 Hamburg

BÜRO
Kirsten Notman
Schäperdresch 31a
22399 Hamburg

KOMMUNIKATION
Telefon 040 69211 458
www.die-lernchance.de
info@die-lernchance.de

ANREISE MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN
Vom Hauptbahnhof Hamburg – S-Bahn-Linie 1 und Linie 11 (Richtung Airport/Poppenbüttel) oder U-Bahn-Linie 1 (Richtung Norderstedt Mitte) bis Haltestelle Ohlsdorf. Das Institut liegt etwa drei Minuten Fußweg vom Bahnhof Ohlsdorf entfernt.

PARKPLÄTZE
Gegenüber vom Bahnhof Ohlsdorf befinden sich Park-&-Ride-Parkplätze. Weitere Parkmöglichkeiten gibt es direkt in der Alsterdorfer Straße, umgebungsnah zum Institut.