# Online-Ausbildung Kinesiologie und Coaching

# INFOMAPPE

## EINE AUSBILDUNG FÜR IHREN PERSÖNLICHEN UND BERUFLICHEN ERFOLG

# Inhaltsverzeichnis

DAS SIND WIR 4
IHR TOR ZU NEUEN WELTEN 6
VORTEILE EINER ONLINE-AUSBILDUNG 8
BEGLEITENDE KINESIOLOGIE UND SYSTEMISCHES COACHING SCHNELL ERKLÄRT 10
MODULE DER ONLINE-AUSBILDUNG 11
DAS RUNDUMPAKET 13
LERNTOOLS AUF DEM NEUSTEN STAND 14
ABSCHLUSSPRÜFUNG UND ZERTIFIKAT 16
MEINE MOTIVATION 18
IHRE CHECKLISTE: DAS SPRICHT FÜR UNS 19
ANMELDUNG ZUR ONLINE-AUSBILDUNG 20
FEEDBACK VON ABSOLVENTEN UND TEILNEHMERN 22
GEHT NICHT, GIBT'S NICHT! 23

**Marina Walker**
Dozentin in der Lernchance für Touch for Health und R.E.S.E.T. sowie für die Workshops Improtheater und Fit for Kids. Außerdem leitet Marina die Übungsabende.

**Katrin Wolfram**
Dozentin in der Lernchance für Brain Gym® und Brain Gym® 104 – 26 Movements sowie für unseren Workshop Move & Learn.

**Kirsten Notman**
Gründerin und Leiterin der Lernchance. Ausbildungsleitung, Gründerin der Seminarreihe ErfolgReich und der systemisch-soziologischen Kinesiologie – die SSK-Methode®.

**Saskia Sander**
Dozentin in der Lernchance für die Seminare: ErfolgReich Kommunizieren, ErfolgReich Selbstständig, ErfolgReich Coaching und ErfolgReich mit den fünf Elementen.

**Dagmar Ochlast**
Mitentwicklung und -gestaltung von Seminarheften und Arbeitsbüchern sowie Betreuung der Facharbeiten.





# Das sind wir

Die Lernchance – nur wenige Minuten vom Ohlsdorfer Bahnhof entfernt – ist eines der führenden Kinesiologie-Institute für Kinesiologie und Coaching. In einem idyllischen Hinterhofgebäude mit behaglichem Ambiente bietet Ihnen die Lernchance Seminare, Module, Ausbildungen, Aufstellungen sowie Workshops an und zusätzlich individuelle Einzel-, Paar- und Familienberatung.

Die Lernchance setzt mit methodenübergreifenden Konzepten und einer integrativen Ausbildung neue Maßstäbe. Denn hier arbeiten die besten Komponenten aus Kinesiologie, Neurowissenschaften, Soziologie, Körpersoziologie, Energetische Psychologie, Systemtheorien, Salutogenese, Pädagogik, Biofeedback, Ernährungswissenschaften und der Fünf-Elemente-Lehre zusammen. Eine interdisziplinäre Synthese sich ideal ergänzender Bereiche. Was die Lernchance zusätzlich hervorhebt, ist die Lehre der SSK-Methode®. Dabei geht es kurz gesagt um das Verstehen des komplexen Zusammenspiels zwischenmenschlicher Beziehungen.

Unsere beiden Ausbildungen **Kinesiologie** und **Coaching** sind seit vielen Jahren erfolgreich auf dem Markt, werden ständig weiterentwickelt, optimiert und den Bedürfnissen unserer Seminarteilnehmer angepasst. Dabei beachten wir immer die äußeren Umstände und machen aus jeder Situation das Beste, denn: Geht nicht, gibt's nicht! In Zeiten, als keine Präsenz-Seminare möglich waren, folgten wir unserer Intuition und unterrichteten von einem Tag auf den anderen Seminare und Ausbildungsinhalte online. Heute wissen wir, dass es die richtige Entscheidung war! Es ist mittlerweile ganz „normal", dass fast alle Seminare bei uns „hybrid" stattfinden.

Nun folgen wir erneut unserer Intuition und bieten eine weitere Ausbildung, die **Online-Ausbildung Kinesiologie und Coaching**, an.

Kirsten Notman arbeitet seit über 30 Jahren erfolgreich als Kinesiologin und systemische Persönlichkeitsberaterin in Hamburg. Sie ist die Gründerin und Leiterin der Lernchance, Mitglied in der DGAK (Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie e. V.), im International Kinesiology College und Faculty Member der Educational Kinesiology Foundation. Zusätzlich ist Kirsten Supervisorin des Berufsverbandes DGAK. Kirsten ist das Herz der Lernchance, Designerin der SSK-Methode® und für die Teilnehmer in der Ausbildung Begleitung, Wegweiser und Vertrauensperson.

**LEICHTER LEBEN LERNEN:** Die Lernchance steht für Veränderungsprozesse, Wandel und Wachstum. Neues zu säen und entstehen zu lassen, das ist unser Ziel.

*Die Lernchance steht für Veränderungsprozesse, Wandel und Wachstum. Neues zu säen und entstehen zu lassen, das ist unser Ziel.*





# Ihr Tor zu neuen Welten

Unsere Online-Ausbildung verbindet Kinesiologie und systemisches Coaching – die ideale Basis, um erfolgreich mit Menschen zu arbeiten. Die ganzheitlich-systemische Denkweise ermöglicht Einblicke in das komplexe Zusammenspiel zwischenmenschlicher Beziehungen. Das führt zu erstaunlichen Erkenntnissen und schnellen Lösungen. Der Schwerpunkt liegt auf der persönlichen Entwicklung, das Entdecken neuer Perspektiven, die Steigerung der Lebensqualität sowie das Erreichen von Wünschen und Zielen. Beruflich wie privat.

Die Online-Ausbildung findet in einer festen Gruppe statt. Sie erlernen grundlegendes Wissen und praxiserprobte Erfolgsstrategien, um kinesiologisch und systemisch mit sich selbst und anderen zu arbeiten. Dazu gehören die elementaren Techniken, das Durchführen von professionellen Balancen und vieles mehr. Unsere Ausbildung ist sehr praxisorientiert. Vom ersten Modul an lernen die Teilnehmer, das Gelernte in ihren Alltag zu integrieren: für sich persönlich, für Familie, Freunde, Bekannte oder im berufliche Kontext. Es erwartet Sie eine inspirierende Zeit, gespickt mit positiven Impulsen.

Unsere Online-Ausbildung ist perfekte für Sie, wenn Sie zunächst die Grundlagen der Kinesiologie von Ihrem Standort aus erlernen und erfahren möchten. Es ist jederzeit möglich, weitere Seminare online oder offline dazu zu buchen. Wir bieten fast alle Seminare online und als Präsenzveranstaltung an. Wenn Sie den Wunsch haben, nach Abschluss der Online-Ausbildung noch tiefer in die Welt der Kinesiologie und des systemischen Coachings einzusteigen, können Sie direkt im Anschluss an der DGAK zertifizierten Kinesiologie-Ausbildung teilnehmen oder eine Weiterbildung zum systemisch-soziologischen Coach absolvieren. Ihr Vorteil ist, dass Ihnen alle bisher erfolgreich abgeschlossenen Module anerkannt werden.

*Unser Schicksal hängt nicht von den Sternen ab, sondern von unserem Handeln.*

**William Shakespeare**





# Vorteile einer Online-Ausbildung

Wir nehmen Ihre Wünsche ernst! Alle Teilnehmer unserer Hybrid-Seminare machten unglaublich positive Erfahrungen mit dieser Unterrichtsmethode. Unsere Hybrid-Seminare sprachen sich schnell herum und die Nachfrage wurde groß. Also rüsteten wir unsere Technik für den Hybrid-Unterricht auf und sind nun auf dem neuesten Stand der technischen Möglichkeiten. Ab sofort bieten wir auch eine Online-Ausbildung an, denn inzwischen sind Online- mit Präsenz-Veranstaltungen gleichzusetzen. Die Qualität der Seminar-Inhalte ist analog. Folgendes spricht für eine Online-Teilnahme:

- ✓ **Zeitersparnis**: An- und Abfahrzeiten fallen komplett weg.
- ✓ **Nachhaltigkeit**: Das Wegfallen von An- und Abfahrtwegen kommt unserer Umwelt zugute.
- ✓ **Kostenersparnis**: Fahrkosten und eventuelle Hotelübernachtungskosten entfallen.
- ✓ **Räumliche Flexibilität**: Online an Seminaren teilzunehmen heißt auch, flexibel zu sein. Es ist nicht wichtig, an welchem Ort Sie sich befinden: Hauptsache, Sie sind online dabei!
- ✓ **Zugang zu weiteren Lernmaterialien**: Einfacher Zugriff auf Videos, Audios und Arbeitsunterlagen.

Natürlich hat auch eine Ausbildung in Präsenz- oder Hybridunterricht ihre Vorteile. Gern beraten wir Sie, welche die richtige Ausbildung für Sie ist.

*Was sich in unserem Leben zeigt, ist eine direkte Reflexion unserer Gedanken und Gefühle.*

**Pam Grount**





# Begleitende Kinesiologie und systemisches Coaching schnell erklärt

**BEGLEITENDE KINESIOLOGIE.**

Begleitende Kinesiologie (BK) ist eine effektive Methode, Blockaden sowie Stressreaktionen abzubauen, eigene Stärken zu fördern und damit das Wohlergehen, die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität zu verbessern. Der Fokus liegt auf der Selbstverwirklichung des Klienten, der Entdeckung seiner eigenen Genialität und damit die Möglichkeit der Persönlichkeitsentwicklung in Alltag, Schule, Beruf und Beziehungen.

Das faszinierende Handwerkszeug in der Kinesiologie ist der Muskeltest. Dieses körpereigene Kommunikationssystem unterstützt den Klienten dabei, nicht offensichtliche Themen bewusst zu machen. Mithilfe dieses Feedbacksystems werden individuell abgestimmte Techniken eingesetzt, die in persönlichen/schulischen und beruflichen Bereichen zu mehr Wachstum, Bewegung und Vitalität führen.

Ziel der gemeinsamen Arbeit ist immer die individuelle Persönlichkeitsentwicklung, die Kompetenzerweiterung und die Förderung der Selbstwirksamkeit..

**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.

Von einer systemischen Betrachtungsweise sprechen wir, wenn wir die Dinge als System betrachten, wenn wir also einzelne Teile im Zusammenhang mit dem großen und Ganzen sehen. Jeder systemische Ansatz zeichnet sich dadurch aus, dass man sich nicht auf den Problemträger konzentriert, sondern ein ganzes System in den Blick nimmt.

# Module der Online-Ausbildung

Die Inhalte der Module werden sowohl theoretisch als auch praktisch vermittelt. Die Praxisnähe spielt dabei eine besonders große Rolle. Es ist uns wichtig, den Online-Unterricht lebendig und authentisch zu gestalten. Die Ausbildung besteht aus insgesamt sieben Modulen:

| MODUL | STUNDEN | LEKTIONEN |
|---|---|---|
| Einführung in die Kinesiologie | 4 | 1 |
| Brain Gym® I | 16 | 4 |
| ErfolgReich Transformieren | 24 | 6 |
| Energy Psychology Einführung | 8 | 2 |
| Energy Psychology Level I | 16 | 4 |
| Kinesiologie mit System 1 | 16 | 4 |
| Kinesiologie mit System 2 | 16 | 4 |
| MODULSTUNDEN GESAMT | 100 | 25 |
| Praktische Prüfung | 4 | 1 |
| GESAMT STUNDENZAHL | 104 | 26 |

Alle Module werden selbstverständlich live unterrichtet. Das hat für Sie den großen Vorteil, dass Sie aufkommende Fragen sofort stellen und wir sie gemeinsam klären können. So profitieren Sie direkt von unseren praktischen Erfahrungen und können dann Ihr Wissen mit unseren professionellen Arbeitsunterlagen jederzeit vertiefen.

**BRAIN GYM® I**

Brain Gym® ist das Herzstück der Edu-Kinestetik und wurde von Dr. Paul Dennison entwickelt. Elemente der Angewandten Kinesiologie, Pädagogik, Neurophysiologie, Lernpsychologie und Gehirnforschung werden hier zu einer ganzheitlichen Methode zusammengefasst. Ein individueller Ansatz, besonders geeignet für alle, die mehr Leichtigkeit, Spaß und Freude am Lernen haben möchten – und wir lernen unser ganzes Leben lang!

**ERFOLGREICH TRANSFORMIEREN**

Glaubenssätze sind innere, tief verankerte unbewusste Überzeugungen, an denen wir festhalten. Sie prägen unser Selbstbild und unsere Sichtweise, wie wir die Welt im Außen wahrnahmen. Die meisten unserer Glaubenssätze sind Erfahrungen, meist tiefe Verletzungen und eigene Theorien aus unserer Kindheit und beeinflussen in der Gegenwart, z.B. unsere Energie, Motivation und Arbeitsweise. Wie wir diesen Glaubenssätzen auf die Schliche kommen, was dahintersteckt und wie wir durch Transformation unsere alten Muster auflösen, erfahren Sie in diesem Seminar. Dabei arbeiten wir nicht nur in der Gegenwart, sondern lernen auch die Arbeit in der Vergangenheit und Zukunft kennen und machen uns das Wissen „rund ums Verhaltensbarometer©“ zunutze.





**ENERGY PSYCHOLOGY: EINFÜHRUNG UND LEVEL I**

Die Energetische Psychologie nach Dr. Fred Gallo geht davon aus, dass nicht nur jede körperliche, sondern auch jede psychische Belastung zu einer energetischen Störung und somit zu unerwünschtem Verhalten führen kann. Ängste, emotionale Belastungen, negative Programme werden erkannt und in positive umgewandelt. Klopftechniken sind eine höchst wirksame Methode, um emotional herausfordernde Situationen zu balancieren.

**KINESIOLOGIE MIT SYSTEM 1 UND 2**

Systemische Beratung und Aufstellungsarbeit sind im beeindruckenden Aufwärtstrend und zählen zu den wirksamsten Formen in der Beratung von Klienten. Die ganzheitlich-systemische Denkweise bringt eine höhere Vielfalt an Perspektiven, vermindert einseitige Betrachtungen und wird mit einer hohen Effektivität belohnt. Schwerpunktmäßig arbeiten wir in diesen Modulen mit den Werkzeugen Gestalttiere und Bodenanker, die Sie mit kinesiologischen Techniken wirkungsvoll kombinieren und in Beratungen einsetzen können.
Wenn es um Herausforderungen im biopsychosozialen System geht, betrachten wir immer das ganze System und schauen uns soziale Beziehungen an, die nicht nur in der Gegenwart, sondern auch in der Vergangenheit und Zukunft liegen.

Ausführliche Informationen zu den Inhalten finden Sie auf unserer Webseite
https://www.die-lernchance.de/ausbildungen/online-ausbildung/

# Das Rundumpaket

Mit einer Ausbildung in der Lernchance erhalten Sie eine umfassende Ausbildungsbegleitung und Betreuung. Neben den einzelnen Modulen gehören ein individuelles Coaching und eine starke Praxisorientierung zu unserem Angebot.

Begleitend zu den Seminar-Inhalten zählt das Selbststudium zu Ihrem Entwicklungsprozess. Das Selbststudium enthält nicht nur Theorie-, sondern auch Praxisanteile. Wir legen großen Wert darauf, das Gelernte in die Praxis umzusetzen. Dadurch werden Sie optimal auf die professionelle kinesiologische Arbeit vorbereitet. Mit jeder Anwendung gewinnen Sie an Erfahrungen und bauen Ihre Sicherheit im Umgang mit Klienten aus. Wichtig ist uns, dass Sie mit Spaß und Freude lernen, in Ihrem eigenen Tempo und vor allem selbstverantwortlich. Wie viel und was Sie lernen, hängt einzig und alleine von Ihnen ab. Wir geben Ihnen einen roten Faden in Form von Erfolgsaufgaben und Literaturvorschlägen. Setzten Sie alle Erfolgsaufgaben um, werden Sie optimal in Ihrem Lern- und Entwicklungsprozess gefördert. Für das Selbststudium können Sie mit drei bis vier Stunden pro Woche (insgesamt 100 Stunden) rechnen.

Wir unterstützen Sie in Ihrem persönlichen Lernprozess – jeden auf seinem ganz eigenen Weg. Wir schaffen in den Seminaren eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der sich jeder aufgehoben fühlen kann. Für die praktische Umsetzung des Gelernten brauchen Sie verschiedene Übungspartner. Das können Freunde, Familie oder Mitschüler sein. Sie werden schnell merken, dass Ihre Übungspartner begeistert sein werden.

# Das Rundumpaket im Überblick

## MODULE

Einführung in die Kinesiologie
Brain Gym® I
ErfolgReich Transformieren
Energy Psychology Einführung
Energy Psychology Level I
Kinesiologie mit System 1
Kinesiologie mit System 2
1 praktische Prüfung

## SELBSTSTUDIUM

Eigenbalancen
Übungsbalancen mit anderen
Nacharbeiten von Seminaren
Literaturstudium
Reflexion der Ausbildung

## ON TOP

3 Übungsabende
4 professionelle Balancen
Entwicklungsgespräche





# Lerntools auf dem neuesten Stand

Zusätzlich haben wir für die Teilnehmer eine Online-Plattform eingerichtet, auf der wir Ihnen folgende Tools zur Verfügung stellen:

- ✓ Videomaterial zu den Modulen
- ✓ Audiomaterial zu den Modulen
- ✓ Aufzeichnung der einzelnen Lektionen
- ✓ umfangreiche Skripte und Arbeitsbücher (oder auf dem Postweg)
- ✓ Arbeitsblätter zu den einzelnen Modulen
- ✓ Reflexionsbögen und Erfolgsaufgaben
- ✓ Lernmöglichkeiten zu zweit, in Klein- und in Großgruppen während der Module

*Es gibt keinen Weg zum Glück,*
*glücklich sein ist der Weg.*

**Buddha**





# Abschlussprüfung und Zertifikat

**Nachdem Sie alle Module der Online-Ausbildung absolviert haben, zeigen Sie Ihr Können in einer praktischen Prüfung mit einem Live-Klienten. Anschließend erhalten Sie in einem persönlichen Gespräch ein ausführliches Feedback.**

**Für jedes abgeschlossene Modul gibt es ein Zertifikat, das für weitere Ausbildungen in der Lernchance angerechnet werden kann. Nach Erreichen aller nachfolgend aufgeführten Nachweise erhalten die Teilnehmer der Ausbildung eine Gesamtzertifizierung von der Lernchance.**

- ✓ **80 % der Seminarinhalte müssen absolviert sein**
- ✓ **Dokumentation von 15 Übungsbalancen, die Sie mit Übungspartnern durchgeführt haben**
- ✓ **Teilnahme an drei Übungsabenden**
- ✓ **Teilnahme an vier professionelle Balancen**
- ✓ **Erfolgreiche Teilnahme an der praktischen Abschlussprüfung**

*Es ist nie zu spät, das zu werden,*
*was man hätte sein können.*

**George Eliot**





# Meine Motivation

**Ich bin Kirsten Notman, die Inhaberin der Lernchance, Ausbildungsleiterin und Gründerin der SSK-Methode®. Meine Motivation ist es, möglichst viele Menschen für ihren eigenen Weg zu begeistern, sie zu unterstützen, in ihre eigene Mitte zu kommen, um wieder an sich selbst zu glauben und um sich ein erfülltes, selbstbestimmtes, glückliches und erfolgreiches Leben zu erschaffen. Dabei ermutige ich die Menschen, ihre eigenen Stärken und Ressourcen zu entdecken, ihren Impulsen zu folgen und limitierende Glaubenssätze und negative Gedanken fallen zu lassen. Was gibt es Schöneres, als seine größten Ziele, Träume und Visionen zu erreichen? Ich glaube fest daran, dass jeder seine persönliche und berufliche Erfüllung finden und verwirklichen kann, mit dem Ziel, die Lebensqualität, den persönlichen Erfolg und vor allem die Lebensfreude zu steigern. Und genau deshalb haben wir diese Ausbildung entwickelt.**

# Ihre Checkliste: Das spricht für uns

**Sie möchten bei einer Ausbildungsleitung lernen, die...**

- ✓ seit über 30 Jahren erfolgreich selbstständig tätig ist?
- ✓ selbst alle Phasen der Ausbildung durchlebt hat und sich schon während der Ausbildung ein erfolgreiches Business als Kinesiologin und systemischer Coach aufgebaut hat?
- ✓ fast alles, was sie lehrt, auch selbst erfahren und umgesetzt hat?
- ✓ absolut professionell, authentisch und leidenschaftlich ist?
- ✓ es versteht, Menschen in ihrer Selbstentwicklung zu fordern und zu fördern, um gemeinsam ein neues Mindset zu entwickeln?
- ✓ weiß, wie sie Menschen motivieren und begeistern kann?
- ✓ es versteht, jeden Menschen dort abzuholen, wo er gerade steht?
- ✓ immer wieder daran arbeitet, dass Ihre Wünsche, Ziele und Visionen in Erfüllung gehen?
- ✓ es liebt, ein Leben mit Leichtigkeit, Freiheit und Erfüllung zu leben?
- ✓ die ihren Impulsen folgt und ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht hat?

**Sie möchten eine Ausbildung, weil Sie...**

- ✓ auf der Suche nach einer neuen Ausrichtung sind?
- ✓ sich persönlich und beruflich weiterentwickeln möchten?
- ✓ ein neues Standbein aufbauen möchten?
- ✓ sich wünschen, Ihr geballtes Wissen kompetent weiterzugeben?
- ✓ in Zukunft Klienten ganzheitlich und nachhaltig coachen und beraten möchten?
- ✓ Ihre Berufung leben möchten?
- ✓ mit neuen Strategien Herausforderungen lösen möchten?
- ✓ Ihren Lebenssinn entdecken und klar formulieren möchten?
- ✓ mit voller Eigenverantwortung im Leben durchstarten möchten?
- ✓ sich wünschen, Ihre Ziele, Träume und Visionen zu erreichen?
- ✓ eine erfüllte Beziehung zu sich selbst und damit zu anderen aufbauen möchten?
- ✓ viele außergewöhnliche Menschen kennenlernen möchten, die Sie im Leben voranbringen?

Bei uns lernen Sie nachhaltig, ortsunabhängig, in Ihrem eigenen Tempo und Rhythmus, selbstbestimmt und selbstverantwortlich. Wir begleiten Ihren Lernprozess. Sind Sie bereit für Ihr größtes Abenteuer? Dann ist die Lernchance genau das richtige Ausbildungsinstitut für Sie!



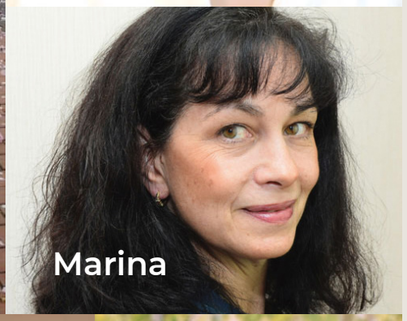


# Anmeldung zur Online-Ausbildung

Diese Ausbildung ist für alle geeignet, die in die Veränderung kommen möchten, die neugierig sind und herausfinden wollen, wer sie sind und vor allem: wer sie sein wollen. Sie ist eine Bereicherung für jeden, der gern mit Menschen arbeitet, seine Erfahrungen weitergeben möchte und den Wunsch hat, sich ein selbstbestimmtes, erfolgreiches und glückliches Leben zu erschaffen. Diese Ausbildung steht allen offen, unabhängig von ihrem beruflichen Hintergrund.

Fühlen Sie sich angesprochen und möchten das Event „Online-Ausbildung“ buchen, melden Sie sich bitte über unsere Webseite unter https://www.die-lernchance.de/ausbildungen/online-ausbildung/ an. Sie erhalten dann eine Rechnung und sofort nach Zahlungseingang bei uns sind Sie Mitglied unseres neuen Lernteams.

Haben Sie noch Fragen zur Online-Ausbildung oder möchten persönlich beraten werden? Dann kontaktieren Sie uns gern per Mail oder telefonisch.



*Nicht, weil es schwer ist, wagen wir etwas nicht, sondern, weil wir es nicht wagen, ist es schwer.*

Lucius Annaeus Seneca





# Feedback von Absolventen und Teilnehmern

Diese Ausbildung bietet so unfassbar viel mehr, als ich es mir vorstellen konnte. Mein Leben hat sich innerhalb kürzester Zeit auf allen Ebenen verändert. Die Ausbildung bei Kirsten und in der Lernchance anzufangen, war die beste Entscheidung meines Lebens. Herzlichen Dank Kirsten, für dein Sein, deine stets offenen Ohren und deine Unterstützung auf allen Ebenen. **Angelika**

Blicke ich auf meine Ausbildung zurück, empfinde ich in allererster Linie Stolz und eine tiefe innere Zufriedenheit. Ich habe durch die Ausbildung zu mir selbst gefunden und bin mit jeder Herausforderung gewachsen. Ich stehe jetzt in meinem Leben das erste Mal an dem Punkt, dass ich genau weiß, was ich für mich und mein Leben möchte. **Katrin**

Durch die Ausbildung bin ich bei mir angekommen. Die persönliche Weiterentwicklung und die damit verbundenen Veränderungen in meinem Leben sind unglaublich wertvoll und bereichernd. Meine Reise in der Lernchance ist noch lange nicht zu Ende. Kann es noch leichter und besser werden? Ich bin gespannt. **Maren**

Die Ausbildung ist von tiefsten Herzen die beste Entscheidung meines Lebens gewesen und eine meiner besten Zeiten. Mein Leben hat sich positiv verändert, beruflich wie privat. Viele kleine und große Veränderungen haben stattgefunden. Danke liebe Lernchance, danke Kirsten! **Mashair**

Jedem, der bereit ist, sein Leben zu verändern, kann ich eine Zusammenarbeit mit Kirsten nur ans Herz legen. Sie ist begeisternd, authentisch, ehrlich und sehr klar. Das weiß ich absolut zu schätzen. Sie lebt, was sie vermittelt und inspiriert mich als Lehrerin und Kinesiologin sehr. Heute arbeite ich im Lernchance-Team und weiß, wie Träume wahr werden. **Marina**

Ich bin sehr dankbar, bei Kirsten und in der Lernchance eine so qualitativ unfassbar hochwertig und vielseitig Ausbildung machen zu dürfen. Kirstens Begeisterung und Motivation sind mitreißend. Der Unterricht ist authentisch und der Lernstoff wird mit ganz viel Spaß vermittelt. Ich fühle mich zu jeder Zeit unterstützt und getragen. **Heike**

Weitere Berichte und Stimmen zur Ausbildung finden Sie auf unserer Website unter
https://www.die-lernchance.de/ausbildungen/ausbildung-kinesiologie/das-sagen-meine-schueler/

# 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, berichtet Lernchance-Leiterin Kirsten Notman 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. Einige dieser Geschichten sind in unserem Blog unter der Rubrik „So war's bei mir" zu lesen. 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 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, 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 Selbstständige, 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.

# 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.

Die Lernchance

Institut für Kinesiologie und Coaching