



Tapia | Coaching | Beratung
Potenzial im Fokus

Neuroimagination®

Die Neuroimagination® ist ein integrativer neurobiologischer Ansatz und körperunterstützte Mentaltechnik, die durch die Arbeit mit inneren Bildern eine direkte und selbständige Einflussnahme auf die Emotionen und den Hormonhaushalt ermöglicht, die so auch in schwierigen Situationen gezielt beeinflusst werden können.

Der Teilnehmer lernt seine Stressbiologie zu verstehen, die Auslöser des körpereigenen Frühwarnsystems zu erkennen und die eigene Stress- und Resilienzsituation kompetent zu reflektieren. Die Auswirkung von Stressfolgen auf die Gesundheit, Leistungs- und Lebensqualität wird als körperlicher biologischer Prozess bewusst wahrgenommen und die Regenerationsfähigkeit wie auch das innere Gleichgewicht durch die Methode positiv beeinflusst.

Neuroimagination® wurde in der Schweiz von Horst Kraemer, Pionier der Stressforschung und -prävention, gemeinsam mit einem interdisziplinären Entwicklungs-Team ausgearbeitet, das methodische Ansätze, Erkenntnisse und Forschungsergebnisse der Neurobiologie, Stressforschung und Psychotraumatologie in einem besonderen Coaching-Ansatz integriert (www.brainjoin.com). Die Methode ist wissenschaftlich fundiert und bezieht laufend aktuelle Forschungsergebnisse und Studien aus den genannten Bereichen in die Umsetzung mit ein, um eine hohe messbare Wirksamkeit zu erzielen.

„Mit Neuroimagination kann man aktiv die Stresshormone steuern und verfügt somit über eine starke Methode zur Selbststeuerung. Neuroimagination wirkt durch eine sehr fein abgestimmte Kombination verschiedenster Techniken, die in ihrem Zusammenspiel für schnelle effiziente und nachhaltige Ergebnisse sorgen. Neuroimagination-Coaching wirkt, weil das Coaching gezielt Einfluss nimmt auf die Hormonproduktion

- Durch die innere Ausrichtung auf einen gewünschten Zustand
- Durch die Atmung
- Durch die Aktivierung beider Gehirnhälften
- Durch die Absenkung der Körperfrequenz
- Durch innere Bilder
- Durch eine Aufmerksamkeitsfokussierung
- Durch die Verankerungstechnik mittels Hypnose, die eine Wiederholbarkeit der Stimulation erleichtert
- Durch die Integration auf körperlicher Ebene



Das Stresscoaching mit Neuroimagination findet in folgenden Phasen statt:

- 1) Erfassung der Grundsituation, Analyse durch einen Check-up.
- 2) Kognition: Die Stressbiologie wird erklärt und in Beziehung zur eigenen Situation gebracht.
- 3) Selbststeuerung und Entspannungsfähigkeit: Der Mensch lernt den Stoffwechsel im Gehirn wieder zu aktivieren und seine Willensfähigkeit zu erreichen.
- 4) Auflösen von Stressspeichern, Aufheben der Nervenfragmentierung durch Stress. Herstellen der inneren Wahl- und Entscheidungsfähigkeit.
- 5) Lokalisieren der inneren Antreiber und Saboteure. Welche unbewussten Beweggründe treiben trägt ein Mensch?
- 6) Erzeugen einer persönlichen Zielsicherheit: Inwieweit passen Planung und Gestaltung meines Lebens mit den angestrebten inneren und äußeren Zielen zusammen?
- 7) Neuausrichtung: Wie gestalte ich mein Leben nach der Krise?

Das Neuroimagination-Coaching macht im Prinzip das, was sonst im Traum passiert. Durch Entspannungsübungen wird der Körper zuerst heruntergefahren. Mit Hilfe einfacher Methoden können die neuronalen Netze des Körpers aktiviert und beide Gehirnhälften synchronisiert werden. Mit dem Imaginieren von inneren Bildern, werden die negativen Bilder bearbeitet und Schritt für Schritt aufgelöst und der Betroffene kommt wieder zu Kraft. Durch die Auflösung von limitierenden Ereignissen in der Biographie kann sich das individuelle Potenzial wieder entfalten." („Wenn die Arbeit zur Droge wird und in einem Burnout endet“ von Heinz Léon Wyssling, 2012, S. 63-64).

Mit der Methode Neuroimagination ® lassen sich somit körperliche Stressfolgen auflösen und das Stresserleben direkt an der Wurzel verändern, so dass durch das Coaching ein stabiler Gesundheitszustand erreicht wird. Sie lernen aktiv auf Ihre Stresshormonproduktion einzuwirken und so wird erstmals der Symptomkreislauf unterbrochen. Durch Coaching und Selbsthilfe-Programme können Sie nach einer Stabilisierungs- und Trainingszeit Ihr Stressmanagement wieder kontrollieren und die Regenerationsfähigkeit als Grundlage eines stabilen Gesundheitszustandes erhalten.

Interessiert?

Bei weitergehenden Fragen zum Verfahren stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung und freue mich über Ihre Kontaktaufnahme. Termine nach Vereinbarung.