

Ausbildungs-Kurs-Reihe

3in1-Concepts



Traute Boll Stressmanagementberatung

**INSTITUT FÜR GANZHEITLICHE
GESUNDHEITS- UND LEBENSPFLEGE**
An der Schäferecke 2a 38811 Holle
Tel.: 05062 / 908220 Fax: 05062 / 908299
Postbank Hannover - BLZ 250 100 30
Konto-Nr.: 123 381 302
Mail: info@zaehnezeigen.com
www.zaehnezeigen.com
www.3in1concepts.de

17/01/2012 16:51:00

Stressmanagement

3in1-Concepts

Dieses Konzept wurde in den 80er Jahren von Gordon Stokes, Daniel Whiteside und Candace Callaway in Kalifornien / USA entwickelt. Mittlerweile wird es weltweit gelehrt und in vielen Bereichen (z. B. Pädagogik, Gesundheitsförderung, Stressmanagement, Sport...) erfolgreich genutzt.

"3 in 1" steht u. a. für die Integration von **Körper, Geist und Seele** (Gesundheit, Lernfähigkeit und Lebensfreude).

Dieses System beschäftigt sich mit dem Erkennen und Auflösen von Blockaden, die jeder von uns in seinem Leben entwickelt hat. Je mehr wir unsere Lernblockaden - in der Schule und im Leben - verstehen, desto mehr Autorität erwächst aus diesem Wissen. Je mehr wir uns auf unsere eigenen Selbstbestimmungskräfte verlassen, desto mehr Möglichkeiten finden wir zur Bewältigung von „Problemen“, desto mehr können wir Herausforderungen bestehen.

(Emotionale) Blockaden schränken die Wahrnehmung von uns selbst ein.

Werden diese identifiziert und aufgelöst, so kann wieder positive Kommunikation, Kreativität und Lebensfreude in unser Leben einziehen, und wir können die wirkliche „Freiheit der Wahl“ genießen.

Diese Arbeit zielt darauf ab, die Individualität zu fördern und Eigenständigkeit und Entscheidungsfreiheit des Einzelnen zu erreichen. Dabei kommen nur Techniken zur Anwendung, die so sanft wie möglich zu positiven Resultaten führen.

Das Leben ist keine Einbahnstraße, sondern lässt eine Vielzahl an Möglichkeiten zu. Blockierte Wahrnehmung lässt unter Stress den Kontakt mit der eigenen Autorität nicht zu, um den für sich richtigen Weg zu **wählen**.

Und das bietet 3in1-concepts, um sich von blockierenden Wahrnehmungen zu befreien:

Das **VERHALTENSBAROMETER** erzählt die Geschichte der emotionalen Entwicklung.

Wenn (negative) Gefühle unsere Handlungsfähigkeit blockieren, uns im Fortschritt behindern, glauben wir, im Moment *keine Wahl* zu haben und stecken fest.

Das Barometer dient dazu, herauszufinden, was wir *nicht* wollen - um zu entdecken, *was* wir wollen, und was wir dafür *tun* können.

STRUKTUR / FUNKTION zeigt uns den Unterschied zwischen dem, was wir für „wahr“ halten auf der Grundlage der emotionalen Erfahrungen des Lebens (unser *Glaubenssystem*) und unserem *wahren Selbst* (der genetischen Programmierung durch die DNS, den Erbanlagen).

Der **PRÄZISIONSMUSKELTEST** gewährleistet ein sanftes und effektives Kommunizieren mit allen Ebenen des Gewahrseins.

ALTERSREZESSION: Irgendwann in unserem Leben haben wir die (unbewusste) Entscheidung getroffen, dass es zu schmerzvoll ist, die eigene Autorität über unser Leben aufrecht zu erhalten. Der Muskeltest ermöglicht es, das Alter und die auslösende Situation zu finden.

STRESSABBAU: „3 in 1“ hat einen bemerkenswerten Satz an "Werkzeugen" zum Abbau von emotionalem Stress entwickelt, überarbeitet und zur Verfügung gestellt. Die meisten davon sind einfach, einige etwas komplexer, aber alle sind praktisch und zur Selbsthilfe bei unmittelbarem Stress gemacht.

Sie werden jeweils passend zu Klienten und Kursteilnehmern eingesetzt, um den negativen Effekt von Gegenwarts- oder Vergangenheitsstressoren abzubauen, damit der Betroffene sich selbst helfen kann.

Leistungssteigerung

All diese Arbeit bietet die Möglichkeit, die Qualität der Leistung in jedem Interessengebiet - beruflich oder persönlich - zu verbessern. Besserer Umgang mit Alltagskonflikten, effektivere Kommunikation, mehr Motivation zum Lernen, mehr Lebensfreude und Wohlbefinden, persönliches Wachstum usw. sind dabei nur die "Spitze des Eisberges" an Möglichkeiten.

Hilfe zur Selbsthilfe durch Stressmanagement

Durch Seminare (oder Einzelberatungen) bekommen Sie Informationen und Techniken an die Hand, die dabei helfen, Selbstzweifel zu verringern, zu mehr Selbstbewusstsein zu gelangen und im täglichen Leben einen „klaren Kopf“ zu behalten.

Die gut strukturierten „3in1“- Grundkurse eignen sich sowohl für die effektive persönliche Weiterentwicklung als auch für den Beginn einer Ausbildung zum „Stressmanagement-Berater“.

Was "3 in 1" tut -

und was es nicht tut:

Es werden keine Diagnosen gestellt, es wird nichts verschrieben und keine Krankheit behandelt. Es wird mit der "Lebenskraft" gearbeitet und die Lebensenergie balanciert.

Es werden keine Krankheitsbilder studiert, sondern Stresssituationen, emotionale Blockaden, die den einzelnen ganz persönlich betreffen und ihn am "Gesundwerden" hindern.

Jeder ist seine eigene Autorität!

Es folgt ein Überblick über die

GRUNDKURSE

1. Unser Handwerkszeug

(Tools of the Trade)

Kursdauer	14 Stunden / 2 Tage
Voraussetzung	Keine (sehr gutes Einsteigerseminar)
Kosten	185,- € plus Script 18,00 €

In diesem Zweitageskurs lernt man **präzises Körperfeedback** (Muskeltest) kennen, das eine aussagekräftige und individuelle Rückmeldung vom gesamten System ermöglicht.

Es wird das **Verhaltensbarometer** vorgestellt, eine klare, leicht lesbare Landkarte im Dschungel der Gefühle, die uns den Weg zeigt, wohin wir wirklich wollen und wie unsere grundlegenden emotionalen Erfahrungen in der Kindheit und deren „Echo“ in der Pubertät unser heutiges Verhalten beeinflussen.

Außerdem werden effektive **Stressabbautechniken** kennengelernt und eingeübt.

Der Kurs ist grundlegend für alle weiteren Seminare und vermittelt den Teilnehmern die Fähigkeit, eigenständig emotionalen Stress mit Hilfe des Körperfeedbacks zu identifizieren und abzubauen.

2. Das ganze Gehirn nutzen I

(Basic One Brain)

Kursdauer	21 Stunden / 3 Tage
Voraussetzung	Tools of the Trade (Das Handwerkszeug)
Kosten	260,- € plus Script 19,50 €

Was wäre, wenn man zu jeder Zeit auf das ganze Lernpotential zurückgreifen könnte? Wenn Lernen in der Schule und im Leben wieder Spaß machen könnte?

Aufbauend auf den Kurs "Das Handwerkszeug" beschäftigt sich dieser Kurs mit der Auflösung von Blockaden, die jegliche Art von Lernen hemmen. Es geht um die Befreiung von Lernfähigkeiten und die Weiterentwicklung der unerschöpflichen Funktionen, die in uns angelegt sind.

Der Schwerpunkt dieses Seminars liegt auf den schulischen Fertigkeiten, soweit sie nicht voll zur Entfaltung kommen (konnten). Es geht um das Erkennen von Kurzschlüssen im Gehirn (per Körperfeedback erkannt), die spezielle Zentren wie **Lesen, Schreiben, (Zu-) Hören, Rechnen, Lernen, Merken** und die **Wiedergabe von Gelerntem** abschalten.

Außerdem geht es in diesem Seminar um die Förderung der **Funktion der Sinnesorgane**. Besser sehen, hören, fühlen... und die damit verbundene Klarheit der Wahrnehmung unterstützt erheblich die Selbstsicherheit.

Die Auflösung der physischen Blockaden ermöglicht eine **Förderung der Lernfähigkeit sowie von Verständnis, effektivem Zuhören, konzentriertem und stressfreiem öffentlichem Reden usw.**

Obwohl dieser Kurs über schulische Stressoren thematisiert wird, ist er nicht allein darauf begrenzt. Die Funktion des Gehirns beeinflusst unseren ganzen Körper (wegen der neurologischen und energetischen Vernetzung), und somit schaffen wir eine generelle Basis für körperliche Gesundheit. Darüber hinaus setzen sich schulische Stressoren häufig im **Berufs- und Alltagsleben** fort und schränken den Erfolg dort ein.

Die Liste der Anwendungsmöglichkeiten der im Kurs vorgestellten Techniken ist ausgesprochen groß (z: B. **in der Schule** oder auch als **tägliches Fitnessprogramm**), da eine gesunde Gehirnfunktion in jedem Lebensbereich von ausschlaggebender Bedeutung ist.

Besonders interessant ist dieses Seminar für Eltern, Lehrer, Schüler, Therapeuten..., Lehrende und Lernende, die einfach ihr Leben effektiver gestalten wollen.

3. Die Sprache der Struktur

(Under the Code)

Kursdauer	21 Stunden / 3 Tage
Voraussetzung	Basic One Braun (Das ganze Gehirn nutzen)
Kosten	260,- € plus Script 20,50 €

Dieses Seminar zielt darauf ab, die **Kommunikation mit den Mitmenschen bewusster und harmonischer und respektvoller** gestalten zu können.

Es wird hier das für "3in1" charakteristische Kommunikationsmodell vorgestellt, welches sich aus der Personologie, einem Zweig der Verhaltensgenetik, entwickelt hat.

Als Struktur / Funktion, wie es hier genannt wird, ist diese Forschungsrichtung weltweit bekannt geworden und zeichnet sich durch außerordentliche Zuverlässigkeit in ihren Aussagen aus. Zusammen mit dem Verhaltensbarometer stellt sie das Rückrat von "3in1" dar.

S/F ist **Verhaltensgenetik**, geht von der Grundannahme aus, dass unser angeborener genetischer Aufbau, unsere DNA, sich in unserem Äußeren sichtbar manifestiert und unsere Grund-Verhaltensmuster in diesem Leben weitgehend mitbestimmt. Desgleichen verändern Lebenserfahrungen unsere äußere Struktur und lassen Rückschlüsse auf das zu erwartende Verhalten zu. Diese Art der **Selbsterkenntnis** ermöglicht ein unmittelbares Verstehen von eigenen Verhaltensweisen, Fähigkeiten, Talenten, ... (und Lebens-Lernaufgaben) und wie sie entstanden sind. Je freier und bewusster der eigene Ausdruck wird, desto mehr können wir anderen die Freiheit ihres Ausdrucks lassen. Auf dieser Basis entsteht wieder Kommunikation in **gegenseitiger Wertschätzung**.

Drei Kurs-Tage haben wir Gelegenheit, die Sprache unserer individuellen Struktur und die der Struktur unserer Mitmenschen zu entdecken und zu verstehen.

Darüber hinaus lösen wir den emotionalen Stress, den wir im Laufe unseres Lebens mit unserer individuellen Einzigartigkeit entwickelt haben und der uns hindert, unser wahres Potential zu erreichen.

Abschließend üben wir Techniken für ein besseres Miteinander-Umgehen und wie wir schwierige Gespräche erleichtern können.

Das menschliche Gesicht ist ein offenes Geheimnis!

4. Das ganze Gehirn nutzen II

Ein Gehirn für Fortgeschrittene (Advanced One Brain)

Kursdauer	28 Stunden / 4 Tage
Voraussetzung	Under The Code (Die Sprache der Struktur)
Kosten	360,- € plus Script 21,- €

In diesem Seminar sehen wir uns die tiefer gehenden **körperlichen Auswirkungen emotionaler Ursachen von Lernblockaden** bewusst an, d. h. hier werden die verinnerlichteten Stressoren identifiziert und entschärft.

Im zweiten Kurs („Basic One Brain“) wurde gelernt, wie die aufgrund von „Lernschwächen“ entstandenen Körperblockaden und falschen Wahrnehmungen aufzulösen sind. Nun werden die schon erlernten Techniken genutzt, um die emotionalen Ursachen, die hinter jeder Form von falscher Wahrnehmung stehen, zu erkennen und abzulösen, um die **emotionale Ebene zu stärken und gegen äußere Stressoren widerstandsfähiger** zu machen.

In diesem Viertagesseminar werden alle bisherigen Kenntnisse vertieft und durch eine Vielzahl von neuen Techniken und Vorgehensweisen erweitert, z.B.:

Ablösen von körperlich festgehaltenem emotionalem Stress in Bezug auf Verdauungsstörungen; Aufdecken und Entstressen von emotionalen Zusammenhängen, die sich in (Nahrungsmittel-) Unverträglichkeiten zeigen; Chakren stärken; Symbole zur besseren Gehirnfunktion nutzen; Körperkoordination und Bewegungsmuster balancieren; unmittelbaren Nutzen aus Essenzen (Bachblüten-, Maui-Essenzen) ziehen – ohne sie einnehmen zu müssen; Blickrichtungen, die wir unter Stress einnehmen, in persönliche Kraftquellen umwandeln; „lesen lernen“, wo sich Gefühle

auf dem Körper spiegeln; verbessern der inneren und äußeren Kommunikation; Beeinflussung durch mütterliche und väterliche Verhaltensmuster aufspüren und daran hängende emotionalen Themen bewusst werden lassen.

5. Lauter als Worte

(Louder than Words)

Kursdauer 28 Stunden / 4 Tage

Voraussetzung Advanced One Brain
(Das ganze Gehirn nutzen II)

Kosten 360,- € plus Script 30,50 €

Vertiefung der positiven Kommunikationsmöglichkeiten in allen Bereichen des Lebens ist hier das Thema.

Es stimmt schon - unsere „Geschichte“ steht uns ins Gesicht geschrieben. Sie ist lauter als Worte, sie muss nur gelesen werden können.

In diesem Kurs werden nun alle 51 S/F-Zeichen vorgestellt. Die Informationen vermitteln ein **Gesamtbild über die eigene Persönlichkeit** auf einer tiefen emotionalen Basis.

Und es geht darum, die Fähigkeiten zu „befreien“, die wir verleugnen - die uns in bestimmten Situationen nicht zur Verfügung stehen, weil wir hier auf Grund schmerzhafter emotionaler Erfahrungen glauben, nicht so sein zu dürfen, wie wir wirklich sind.

Aus unserer Sicht gibt es keine andere Herangehensweise, die so direkt wirkt, um uns unsere eigene Einzigartigkeit und die eines jeden anderen bewusst zu machen!

Dieser Kurs stärkt insbesondere die Wahrnehmung über die fünf Grundsinne hinaus. Die S/F-Seminare ermöglichen, unerkannte Fähigkeiten an sich selbst und an anderen Mitmenschen bewusst zu erleben.

6. Körperliche Regelkreise

(Structural Neurology)

Kursdauer 28 Stunden / 4 Tage

Voraussetzung Louder Than Words
(Lauter als Worte)

Kosten 360,- € plus Script 29,90 €

Dieser letzte Kurs in der 3in1-Basisreihe bietet eine **Synthese aller bisherigen Erfahrungen** mit einem neuen Schwerpunkt.

Ging es bislang um körperliche, mentale und emotionale Themen, ist der Kern dieses Kurses die **seelische Verwundung** (wounded spirit): Wie die körperlich-seelische-geistige Einheit zusammenspielt und welchen „Balsam“ es braucht, um Wunden zu heilen.

Themen sind z. B. **Angst- und Schmerzverhaltensweisen**, die sich in bestimmten Mustern manifestieren und eigenständige Regelkreise bilden.

Die Vorgehensweisen in diesem Kurs zielen darauf ab, eben diese Muster zu identifizieren und bleibend aufzulösen, um sich von entsprechenden Einschränkungen zu befreien.

Hilfreich dabei sind u. a. Möglichkeiten wie: Generationsübermittelte Konflikte lösen, Meridianenergie balancieren, Ernährungsreflexpunkte einbeziehen und die Anwendung anderer neuer tiefgreifender Regulations- und Integrationstechniken.

Der **Ausgleich von emotionalem Stress** kann in allen genannten Bereichen eine Schlüsselposition auf dem Weg der Besserung einnehmen. Der Erfolg dieser Arbeit ist entsprechend hoch.

Für alle, die mit Menschen beruflich zu tun haben, bietet dieses Grund-Konzept eine ideale Ergänzung - oder ist Basis der Ausbildung zum / zur Stressmanagement-Berater / in.

Dahin führen die ...

FORTGESCHRITTENEN KURSE

7. Beziehungen - ein gefährliches Spiel

Nachdem wir unsere wesentlichen Beziehungen zu anderen Menschen (Eltern, Geschwistern, Partnern, Freunden, Vorfahren ...) und die Beziehungen zu unserer Umwelt angeschaut haben, werfen wir einen aufschlussreichen und heilsamen Blick auf die entsprechenden Auswirkungen in unserem Inneren.

8. Körperkreisläufe, Schmerz und Verstehen

Tiefe Einsichten in die interaktive Funktion von Muskeln, Meridianen, Erinnerung und Bewusstsein. Auswirkungen von Vermeidungsverhaltensweisen blockieren den freien Energiefluss.

9. Kindheit, Sexualität und Altern

Grundlegende Überprüfung, inwiefern die ersten 7 Jahre den Rest unseres Lebens bestimmen und wie diese Muster abgelöst werden können.

10. Heranwachsen, Reife und Liebe

Die Wurzeln für persönlichen und beruflichen Erfolg auf der Basis von Erfahrungen aus den ersten beiden 7-Jahres-Zyklen unseres Lebens. Themen: z.B. „Verführung“, „Unterwerfung“, „Rache“, die wir ausüben oder auf uns lenken.

11. Berater Praktikum

Ein Praktikum: Abrunden der Fertigkeiten und Vorgehensweisen für Klienten, Fragen klären.

12. Erweiterte Einsichten in Struktur/Funktion

Mehr Übung und Einsichten zur Arbeit mit S/F in Klientensitzungen. Mittellinienzeichen.

Abschluss: Consultant-Facilitator-Training,

Ein intensiver und erfahrungsreicher Kurs. Er berechtigt zum offiziellen Arbeiten mit Klienten, bereitet auf das Halten von Vorträgen und Präsentationen vor, bringt Motivation und Selbstvertrauen für die Arbeit mit 3in1 und Klienten.