

Hypnose- & Bewusstseinscoaching zur
Förderung der ganzheitlichen Gesundheit

Die MINDCLEANSE® Methode

Ein moderner Ansatz im Rahmen
der integrativen Psychologie & Mind-Body-Medizin



Der Hintergrund

Die **MINDCLEANSE**® Methode wurde im Jahr 2016 von Julia Bleser, M.Sc. Kommunikations- & Betriebspsychologie, M.Sc. Klinische Psychologie entwickelt. Anlass zu der Entwicklung einer eigenen Coaching-Methode war ein traumatisches Lebensereignis der zweifachen Mutter, welches zu einer sozialen Angststörung mit zusätzlichen körperlichen Beschwerden geführt hatte, die sie im Rahmen von Verhaltenstherapie und herkömmlichen Coachinginterventionen nicht überwinden konnte.

Die Frage nach der Ursache führte Julia Bleser, die bereits in mehreren Coachingverfahren und Psychotherapie (HP) ausgebildet war, zu ihren unterbewussten Vorgängen. Der **Abgleich ihres Bewusstseins mit ihrem Unterbewusstsein** gab ihr wichtige Hinweise: denn ihr Verstand zeigte zwar deutliche Einsicht für ihr Problemgeschehen, ihr Gefühl aber etwas vollkommen anderes.

So begann sie **durch gezielte Trancetechniken** ihr Gefühlserleben auf ihrer eigenen Zeitlinie zu korrigieren und ihre Schritte systematisch aufzuschreiben.

Nach kurzer Zeit konnte sie ihre sozialen Ängste überwinden und sich in der Realität wieder sozialen Situationen stellen. Einige Monate später waren auch ihre körperlichen Beschwerden verschwunden.

Diese positive Selbsterfahrung war für Julia Bleser der Anstoß, die von ihr entwickelte Methodik auch bei ihren KlientInnen anzuwenden, bei denen sie ebenso positive Ergebnisse erzielte. Seither entwickelte sie im Rahmen ihres Instituts für Bewusstseinsentwicklung und ganzheitliche Psychologie die Methode kontinuierlich weiter und gibt seit 2021 an Fachkräfte aus Therapie, Coaching und ganzheitlicher Medizin sowie an interessierte NeueinsteigerInnen weiter.



Julia Bleser, MSc Kommunikations- & Betriebspsychologie, MSc Klinische Psychologie (iA)
Entwicklerin der MINDCLEANSE® Methode

Der Ansatz - die Methode

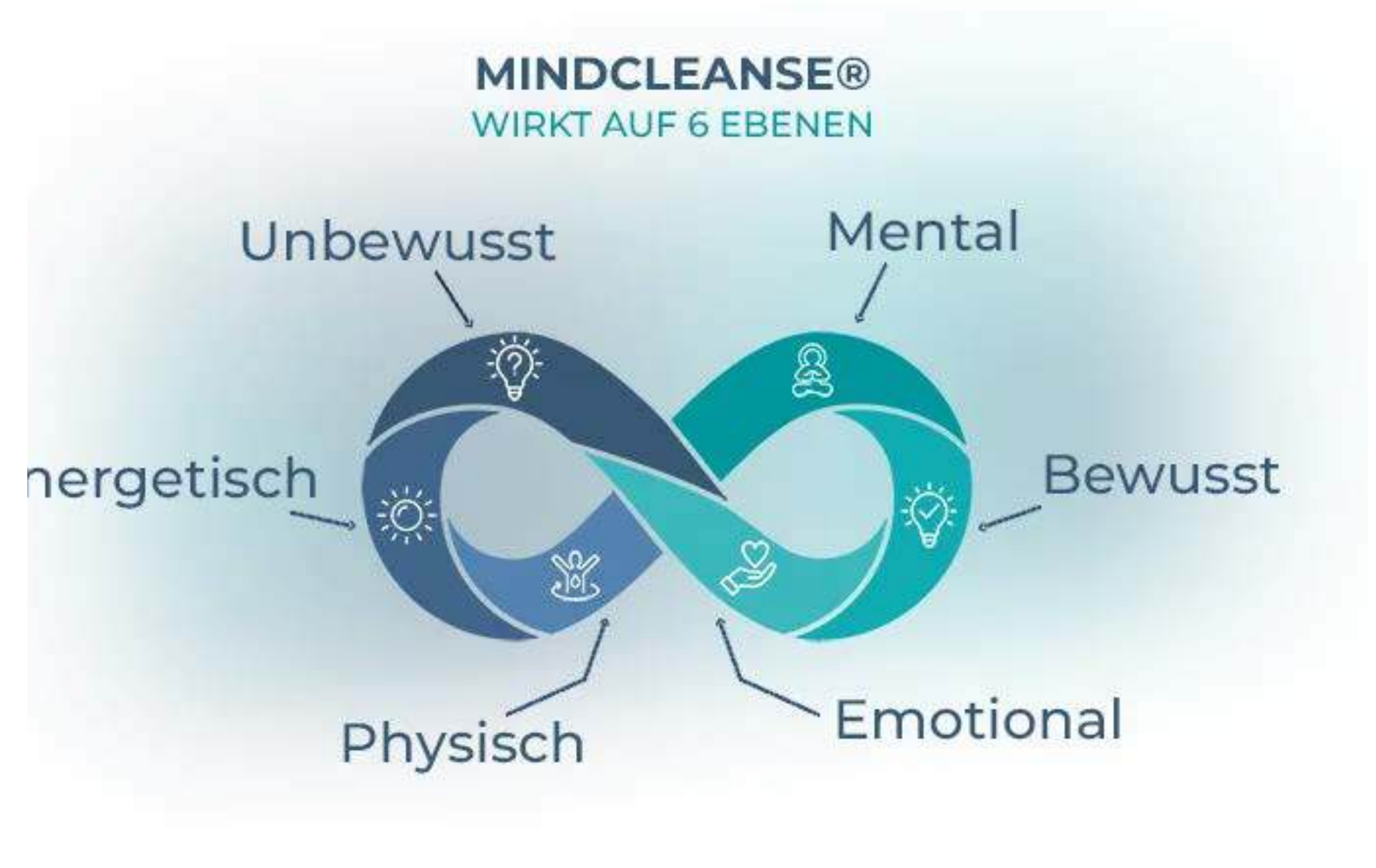
MINDCLEANSE® basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz und bezieht die 6 elementaren Ebenen des Menschen ein (siehe Abb. rechts).

Der Leitgedanke lautet „Fühlen statt Denken“.

Die Annahme: sämtliche Lebenserfahrungen sind auf unterbewusster Ebene neuronal-emotional verschaltet und wirken in Form von Informationen im System des Menschen. Diese angelegten „Muster“ beeinflussen das Denken, Fühlen und Handeln, aber eben auch die physische und energetische Struktur. Unbearbeitete, kritische Lebenserfahrungen, vorgelebte, übernommene Kognitionen oder durch die Erfahrung entstandene Konditionierungen nehmen Einfluss auf die ganzheitliche Gesundheit.

Der Fokus der Methode liegt auf der Arbeit mit unterbewussten Vorgängen. Diese zu korrigieren führt zu der Möglichkeit, das Bewusstsein neu auszurichten. So können Potentiale freigesetzt, Ressourcen (re)aktiviert und Selbstheilungskräfte angeregt werden.

MINDCLEANSE® kombiniert verschiedene Techniken, die als psycho-neuro-energetische Techniken zusammengefasst einem integrativen Ansatz folgen und sich als komplementäre Ergänzung zu anderen Behandlungen, Interventionen und als Möglichkeit des Selbstcoachings verstehen.



Physisch

Emotional

Die 4 Säulen von MINDCLEANSE[®]

Eine Methode, die traditionelle Bewusstseinslehren und wissenschaftliche Erkenntnisse in die moderne Praxis holt



Psychologie & Neurobiologie

MINDCLEANSE[®] vermittelt ein fundiertes Verständnis darüber, wie Emotionen, Stress, Angst, Trauma und innere Konflikte entstehen. Die Rolle von Gehirn, Nervensystem und Immunsystem wird klar, verständlich und praxisnah erklärt.



Energetische Selbstregulation & Frequenzarbeit

Emotionen, Erfahrungen und innere Zustände besitzen eine energetische Qualität. MINDCLEANSE[®] arbeitet gezielt mit der Regulation innerer Frequenz, mit dem Lösen emotionaler Ladungen und mit dem Zugang zum Herzfeld.



Spirituelle Weisheit ohne religiöse Bindung

Achtsamkeit, Mitgefühl, Selbstwahrnehmung, Schöpferkraft und innere Präsenz werden als universelle Prinzipien menschlicher Entwicklung verstanden – nicht als Glaubenssystem.



Der MindCleanse[®] 3-Schritte-Transformationsprozess

Erkennen – Transformieren – Neu Ausrichten
Ein strukturierter Weg, der tiefe Erkenntnis, emotionale Lösung und bewusste Neuausrichtung miteinander verbindet.

Unsere Haltung

MINDCLEANSE® versteht sich als Methode, die **traditionelle Bewusstseinslehren und moderne Wissenschaft verbindet**.

Sie ist Werkzeug, um Menschen in ihrer Ganzheit zu erfassen – psychologisch, neurobiologisch, energetisch und spirituell. Sie macht traditionelles Wissen und aktuelle Forschung für die heutige Zeit praktisch anwendbar.

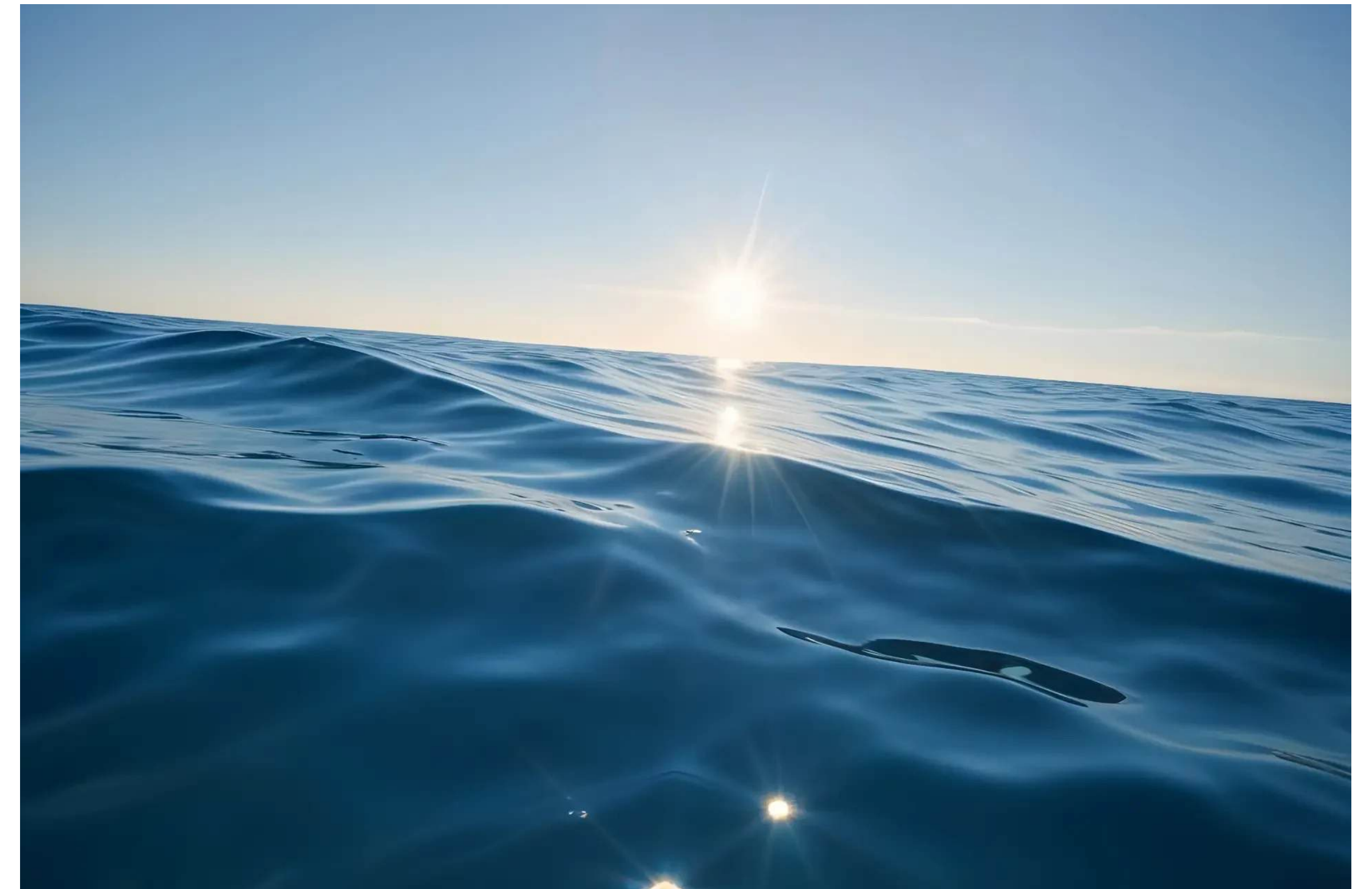
MINDCLEANSE® folgt der Überzeugung, **dass Transformation nicht durch Wissen allein entsteht, sondern durch bewusstes Erleben, durch Fühlen, durch Selbsterkenntnis und durch die Wiederverbindung mit dem eigenen inneren Kern**.

Wir lehren nicht nur, wie man Techniken anwendet.

Wir lehren Menschen, sich selbst zu erkennen, ihren inneren Raum zu klären, ihre Schöpferkraft zu (re)aktivieren und aus diesem Zustand heraus mit Klarheit, Gefühl und Bewusstheit zu wirken.



MINDCLEANSE®
BEWUSSTSEINSCOACHING





3 Schritte der Veränderung

Ein **MINDCLEANSE**® Hypnose- & Bewusstseinscoaching basiert auf 3 Grundschritten, die je nach Coaching Anlass mit speziellen Techniken vollzogen werden.

In Schritt 1 werden die unterbewussten und bewussten Antworten zu konkreten Lebensfragen analysiert und verglichen. Anhand dieses „Bewusstseinschecks“ kann in kurzer Zeit das Kernthema bestimmt werden - der „Haupt-Schmerzpunkt“, der im nächsten Schritt transformiert wird.

In Schritt 2 werden die Informationen des „emotionalen Schmerzpunktes“ auf unterbewusster Ebene im Rahmen einer Hypnose-Zeitlinienarbeit korrigiert. Gleichzeitig werden Ressourcen bewusst gemacht, die den Klienten dann im Alltagsbewusstsein zur Verfügung stehen.

Schritt 3 schließt nach der sogenannten Transformation mit einer Ressourcen stärkenden Arbeit auf unterbewusster und bewusster Ebene ab. Hier wird im Besonderen die Vorstellungskraft des Klienten genutzt, um sowohl emotional als auch mental eine neue, „innere Wahrheit“ zu etablieren.



Wissenschaftliche Grundlagen

Die **MINDCLEANSE**® Methode hat sich seit 2016 in Einzelcoaching-Sitzungen, Gruppencoachings und im Selbstcoaching bewährt. Mittlerweile setzen Fachkräfte aus Therapie, Pädagogik, Coaching, Psychologie und ganzheitlicher Medizin **MINDCLEANSE**® in ihrem Tätigkeitsfeld ein, um Menschen bei der **Bewusstseinsentwicklung** und einer ganzheitlichen **Gesundheitsförderung** zu unterstützen.

Doch alleine durch Erfahrungspsychologie lässt sich die Wirksamkeit der Methode nicht argumentieren. Deshalb hat sich Julia Bleser in den letzten Jahren intensiv mit der psychologischen sowie neurowissenschaftlichen Forschung und insbesondere mit komplementären Ansätzen beschäftigt.

Die Arbeit auf limbischer Ebene durch den Einsatz von Trancetechniken, wie sie auch im Rahmen von Hypnose und Meditation zum Einsatz kommen, bildet eine wesentliche Grundlage, die wissenschaftlich gut belegt ist. Auch die positiven Effekte der Mind-Body-Medizin auf die allgemeine Gesundheit, die Körper, Geist und Seele vereint, lassen sich wissenschaftlich darstellen. Zudem lassen sich für die genutzten Biofeedback- und Embodiment-Techniken sowie für den Placeboeffekt positive Belege darstellen, die die Ergebnisse der **MINDCLEANSE**® Methode wissenschaftlich stützen.

Wissenschaftlicher Hintergrund von Veränderung im Erleben & Verhalten aus neurowissenschaftlicher Sicht

Im Hinblick auf die neurowissenschaftlichen Voraussetzungen für Veränderungsmöglichkeiten gilt: „damit ein neuronaler Reorganisationsprozess angestoßen wird, muss die durch Veränderung zu gewinnende Belohnung größer sein, als die durch Nicht-Veränderung“ (Roth & Ryba, 2016, S. 215).

Damit Veränderung gelingt, müssen synaptische Verbindungen neu gestaltet werden. Dies kann laut Baur (2010, S. 24) über „emotional und körperlich intensive Erfahrungen“ funktionieren. „Bloße Einsicht, die hauptsächlich kognitiv verarbeitet wird, ist also unzureichend (...)“ (Ryba, 2018, S. 153)

Der Wirkfaktor *Problemaktualisierung* spielt eine wichtige Rolle bei nachhaltigen Veränderungen im Erleben und Verhalten eines Menschen. Laut dieser Ansicht müssen „problematische Erlebens- und Verhaltensmuster (...) über ihren aktivierten Zustand abgerufen und verändert werden“ (Zone & Grawe, 2004, zit. nach Ryba, 2018, S. 153,). **So ergibt sich, dass Inhalte des Unterbewusstseins oder wie Ryba (2018, S. 153) beschreibt, „des Vorbewussten“ erst dann verändert im Sinne von „umgeschrieben“ werden können, „wenn sie erneut aktiviert und damit plastisch werden“** (Ryba, 2018, S. 153).

Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch die Feststellung, dass es laut Roth und Ryba (2016) nicht reicht, einen Gedächtnisinhalt einmal zu reaktivieren und zu korrigieren. **Das im Anschluss fortgeführte „Einüben neuer Denk-, Fühl- und Verhaltensweisen“** (Roth & Ryba, 2016, S. 331), **also das Training des neuen Zustands, machen die nachhaltige Veränderung möglich.**

Baur, J. (2010). *Neurowissenschaften und Supervision - ein Überblick*. In W. Knopf & I. Walther (Hrsg.), *Beratung mit Hirn: Neurowissenschaftliche Erkenntnisse für die Praxis von Supervision und Coaching* (S. 11-37). Facultas
Ryba, A. (2018). *Die Rolle unbewusster und vorbewusst-intuitiver Prozesse im Coaching*. Vandenhoeck & Ruprecht.

Das Limbische System

Laut Ryba (2018) ist die Persönlichkeit des Menschen mit unserem Gehirn verbunden „und entwickelt sich zusammen mit ihm“ (S. 154). Sie unterteilt bei der Beschreibung der Persönlichkeit „drei limbische Ebenen und eine kognitive Ebene der Großhirnrinde:

Untere limbische Ebene: Sitz des vegetativ-affektiven Verhaltens

Mittlere limbische Ebene: Ort der emotionalen Konditionierung und des emotionalen Lernens

Obere limbische Ebene: individuell-soziales Ich und kognitiv-sprachliche Ebene“

(Ryba, 2018, S. 154).

Laut Ryba (2018) **arbeitet die untere und mittlere limbische Ebene unbewusst, während die obere limbische Ebene sowie die kognitive Ebene bewusstseinsfähig seien** (S. 155). Sie bezeichnet den Einfluss der kognitiven Ebene auf die limbischen Ebenen als stark limitiert und deklariert sie eher zum „rationale(n) Ratgeber“. Andersherum **beeinflussen die limbischen Ebenen in erheblichem Ausmaß das Erleben und Verhalten und somit auch die kognitive Ebene** (Ryba, 2018, S. 155). Schlussfolgernd beschreibt Ryba (2018), dass **die „Persönlichkeit eines Menschen (...) maßgeblich durch unbewusste und vorbewusste Prozesse sowie Inhalte im limbischen System bestimmt (wird)“** (S. 155).

Ryba, A. (2018). *Die Rolle unbewusster und vorbewusst-intuitiver Prozesse im Coaching*. Vandenhoeck & Ruprecht.

Trance als Möglichkeit der Veränderung

„Trance ermöglicht die Ablösung von rigiden Haltungen und ermöglicht eine Neustrukturierung“ (Ryba, 2018, S. 469).

Seit 2006 ist die Hypnotherapie vom wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie anerkannt. „Demnach ist Hypnotherapie wissenschaftlich akzeptiert für die Behandlung von Abhängigkeiten und Substanzmissbrauch“ (Peter, 2008, S. 127) als auch für psychosomatische Erkrankungen.

Laut Peter (2008) **können PatientInnen durch Hypnose eine andere Wirklichkeitserfahrung machen bzw. ihre innere Wirklichkeit verändern.**

Dies ist auch die **Grundlage der MINDCLEANSE® Methode, die durch Trance-Techniken zunächst die unterbewussten emotionalen Schmerzpunkte aufdeckt, um im 2. Interventionsschritt die damit verbundene Erfahrung in Trance zu „korrigieren“**. So können die vormals erlebte Wirklichkeit „reorganisiert“ und die damit verbundenen Verschaltungen „gelöst“ werden. Dies ermöglicht **im 3. Schritt die Etablierung einer „neuen“ inneren Wirklichkeit**, auf die sich der Klient/die Klientin einlassen. Laut Peter (2008) ist jedoch ein entscheidender Wirkfaktor, inwiefern eine Person leicht oder schwer zu hypnotisieren ist. Wir gehen in unserer Arbeit davon aus, dass gesunde Menschen bzw. Menschen ohne gravierende psychische Störungen, die eine Hypnose bzw. Trance ausschließen, grundsätzlich in die Lage einer leichten Trance zu versetzen sind, um in den sogenannten Alpha- bis Thetazustand zu gelangen und so auf ihre unterbewussten/vorbewussten Vorgänge zugreifen können.

Peter, B. (2008). Wie Hypnose im Gehirn Wirklichkeit schafft: Zur Rolle der hypnotischen Trance in der Psychotherapie. *Hypnose-ZHH*, 3(1+2), 127-148. <https://meg-muenchen.de/>

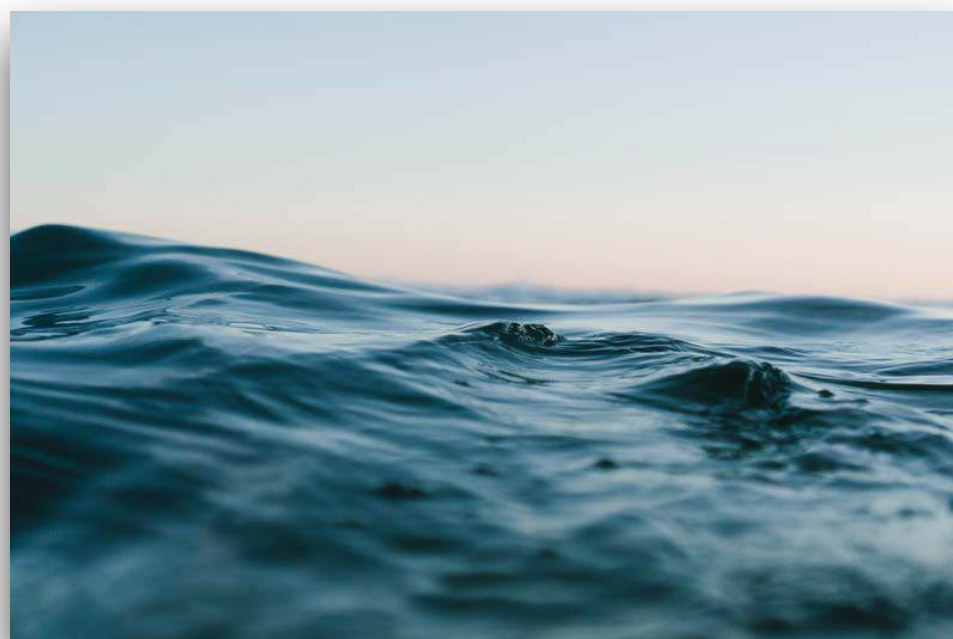
Hypnose und Trance - wirksam bei Angst?

Eine Metaanalyse von Valentine et al. aus 2019 zeigt, dass Hypnose eine positive Wirksamkeit bei Angststörungen aufweist. 79% der Personen, die eine hypnotische Intervention erfuhren, konnten ihre Ängste im Gegensatz zur Kontrollgruppe erfolgreich reduzieren.

Valentine, K. E., Milling, L. S., Clark, L. J. & Moriarty, C. L. (2019). The Efficacy of Hypnosis as a Treatment for Anxiety: A Meta-Analysis. *International Journal Of Clinical And Experimental Hypnosis*, 67(3), 336–363. <https://doi.org/10.1080/00207144.2019.1613863>

Auch wir sehen in der Arbeit mit Ängsten und der **MINDCLEANSE**® Methode sehr positive Ergebnisse. Nach drei Sitzungen a zwei Zeitstunden, berichten uns die KlientInnen eine deutliche „Angsterleichterung“ und zeigen die Bereitschaft, sich mit zuvor Angst belasteten Situationen zu konfrontieren. Auch nach mehreren Wochen hält diese „neue Wirklichkeit“ an. Unsere KlientInnen berichten uns von positiven Erlebnissen und beschreiben ihre persönlichen Erfahrungen als positiv „lebensverändernd“.

In ihrer Masterarbeit Klinische Psychologie konnte Julia Bleser die Hochwirksamkeit von Hypnose bei Angsterkrankungen nachweisen. Diese Masterarbeit hat sie mit Auszeichnung bestanden.



Der Einsatz von „natürlichem“ Biofeedback wirkt unterstützend

Während das „klassische“ Biofeedback bereits seit Jahrzehnten unterstützend in der Verhaltenstherapie eingesetzt wird, um PatientInnen über ihre körperlichen Signale Rückmeldungen zu ihrem persönlichen Zustand zu geben (Martin & Schmidt, 2023), setzen wir **in unserer Arbeit auf ein „natürliches“ Biofeedback** bei unseren Interventionen. Während wir mit den unterbewussten Vorgängen arbeiten, fragen wir unsere KlientInnen nach ihren körperlichen Empfinden, um so Aufschluss über die Intensität ihres Gefühlserlebens zu erhalten. So können ein Druck im Brustkorb oder ein Druckgefühl im Bauch Hinweise für den Coach/Therapeuten sein, dass hier das verschaltete Gefühl besonders intensiv und ein bedeutsamer „emotionaler Schmerzpunkt“ vorhanden ist.

Während unserer „Reise“ durch das Unterbewusstsein spüren wir mithilfe der körperlichen Signale die Punkte auf, die im Unterbewusstsein des Klienten Unbehagen auslösen. In der Transformationsarbeit können wir so gemeinsam mit den Klienten nachvollziehen, ob sich die körperlichen Signale abschwächen, was uns einen wichtigen Hinweis für unsere Arbeit gibt. Erst, wenn das als negativ empfundene, körperliche Signal nicht mehr vorhanden ist, betrachten wir die Korrektur im Unterbewusstsein als für diesen Moment „erfolgreich“.

Zudem nutzen wir den Körper, um emotionale Mangelzustände bewusst zu machen und den Vergleich von Ressourcen stärkenden Emotionen nachzuvollziehen.

Embodiment - Techniken machen psychische Vorgänge nachvollziehbarer

Auch die sogenannten Embodiment-Techniken kommen in der **MINDCLEANSE**® Methode zum Einsatz. Hier wird der **Körper genutzt, um die psychischen Vorgänge zum Ausdruck zu bringen**. Dies erfolgt einerseits im bewussten Zustand, indem wir KlientInnen auf sogenannten Bodenankern, die Emotionen, Defizite, Potentiale oder Bedürfnisse repräsentieren, nachspüren lassen, wie sich ihr Stand und Körper ‚anfühlen‘. Über diese Techniken wird den KlientInnen u.a. bewusst, welche Emotion vorherrscht, welche Emotion ‚vertraut‘ ist und welche Emotion Unwohlsein auslöst, sodass sie im nächsten Schritt unter professioneller Anleitung einen inneren, emotionalen und auch kognitiven Ausgleich vornehmen können. Auch defizitäre Gefühle, die einen Mangel an der Erfüllung der eigenen Bedürfnisse ausdrücken, können so in wenigen Minuten körperlich wahrgenommen werden.



„Die enge Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche wird genutzt, um eine gute Selbst- und Emotionsregulation zu fördern. - Ansatz ist in der »Dritten Welle der Verhaltenstherapie« verankert - Neurowissenschaftlich fundiert“ (Hauke & Lohr, 2020, Abstract).

Hauke, G. & Lohr-Berger, c. (2020). *Emotionale Aktivierungstherapie (EAT): Embodiment in Aktion*. Clett-Kotta.

Aspekte der Energetischen Psychologie & der spirituellen Dimension

Wir verstehen den Menschen als Ganzes und betrachten ihn auf psychischer, physischer und energetischer Ebene. Das Herz ist nachgewiesenermaßen das größte elektro-magnetische Energiefeld des Menschen. Forschungsinstitute wie das HeartMath Institute untersuchen die Wechselwirkungen zwischen Herz und Gehirn, aber auch von unserem Herzen als Empfangs- und Sendeorgan auf energetischer Ebene.

„Unser Herz sendet das größte elektromagnetische Feld aller Organe des Körpers aus. Dieses Feld können wir beeinflussen, je nachdem, wie wir uns fühlen, was wir denken und welche Emotionen wir annehmen. Unser Herz sendet Signale an das Gehirn und diese Signale können unsere emotionalen Erfahrungen beeinflussen“ (Baacke, 2016).

Auf dieser Annahme basierend, möchten wir folgendes Zitat einfließen lassen, welches unsere Vision einer ganzheitlichen Bewusstseinsarbeit widerspiegelt:

Grundsätzlich haben Gefühle von Liebe, Dankbarkeit, Wertschätzung und anderen positiven Emotionen nicht nur Auswirkungen auf unser Nervensystem, sondern sie haben einen Einfluss auf alles um uns herum, weit über das hinaus, was wir gedacht haben ... Jeder Mensch hat Einfluss auf dieses globale Informationsfeld. Eine große Anzahl von Menschen, die herzkohärente Zustände der Liebe, der Wertschätzung, der Fürsorge und des Mitgefühls schaffen, können eine kohärente Feldumgebung erzeugen, die anderen zugute kommt und dazu beiträgt, die gegenwärtige planetare Zwietracht und Inkohärenz auszugleichen. (Dr. Deborah Rozman, Quantum Intech Inc)

Wenn wir demnach **mit den unterbewussten und bewussten Vorgängen des Menschen arbeiten, um ihn einerseits von emotional bedeutsamen Erfahrungen zu entlasten und gleichzeitig Ressourcen aufzudecken, hat dies andererseits Einfluss auf das Nervensystem und das Energiefeld.** Das Ziel des Bewusstseinscoachings ist es, kohärente Zustände herzustellen und die dazu notwendigen Werkzeuge und Techniken den KlientInnen zu vermitteln, damit sie ihren Zustand auch im Alltag eigenständig beeinflussen können.

Uns ist bewusst, dass hier noch einiges an Forschung notwendig sein wird, um die energetische Wirkung durch gewisse Interventionen auf und durch den Menschen selbst empirisch zu belegen. Das sogenannte „Telepathie-Experiment“ um Alvaro Pascual-Leone (Neurologie Professor an der Harvard Medical School“ gibt uns u.a. aber Hoffnung, dass in den nächsten Jahren weitere wissenschaftliche Erkenntnisse diesbezüglich gelingen und dass auch die Quantenphysik hier einen entscheidenden Beitrag leisten wird.

Im Psychotherapeuten Journal (2014) wird die Energetische Psychotherapie und ihre Wirkfaktoren bzw. ihre Wirkung beleuchtet und ihre Belegbarkeit durch RCT_Studien beschreibend dargelegt:

Insgesamt sind in den letzten Jahren viele Belege für die Wirksamkeit von EP durch RCT-Studien veröffentlicht worden. Am besten ist die Wirksamkeit bei Angststörungen und posttraumatischen Störungen belegt. Schon sehr kurze Interventionen führten bei spezifischen Ängsten (Kleintierphobien, Prüfungs- und Redeangst) zu bedeutsamen und anhaltenden Besserungen. Bei posttraumatischen Störungen zeigten mehrere Studien die Wirksamkeit von EFT.

Ansätze aus den anerkannten Psychotherapieverfahren

In unserer Arbeit nutzen wir u.a. Ansätze, die sich in den wissenschaftlich anerkannten Psychotherapieverfahren bewiesen haben und wissenschaftlich gut belegt sind. So finden sich in den einzelnen Coaching-Formaten auch Elemente der Kognitiven Verhaltenstherapie, der Systemischen Psychotherapie, der psychodynamischen Psychotherapie sowie der Humanistischen Psychotherapie.

Konkret:

Die psychodynamische Psychotherapie deckt primär die unbewussten bzw. vorbewussten Konflikte auf und hat die Ursachen im Fokus. Dies ist in jedem MINDCLEANSE® Coaching ebenso eine Prämisse: denn ohne die Ursachen aufzuspüren, können wir keine Transformation im Denken, Fühlen und Verhalten erreichen.

Die Kognitive Verhaltenstherapie legt den Schwerpunkt auf die Veränderung des Verhaltens, welches durch kognitive Lernerfahrungen entstanden ist und entsprechend durch kognitive Umstrukturierung und Exposition als veränderbar angesehen wird. MINDCLEANSE® verändert zunächst das Gefühl zu einer Information, um dann neue Gedankengänge möglich zu machen. Zudem setzen wir das natürliche Biofeedback ein, um die KlientInnen bei ihrer kognitiven und emotionalen Veränderung zu unterstützen.

Die Systemische Psychotherapie bezieht soziale Aspekte ein und betrachtet den Menschen auch in seinem Beziehungskontext. Zudem stellt dieses Verfahren die aktive Suche nach Lösungen in den Mittelpunkt, zu denen der Klient/die Klientin ermutigt wird. Im MINDCLEANSE® Family & Friends Coaching-Format betrachten wir neben den unterbewussten Vorgängen auch die systemischen Zusammenhänge eines inneren oder äußeren Konfliktes, um mit Einzelpersonen oder einem Beziehungssystem (Familie, Partnerschaft) Lösungen zu finden. Ebenso spielen auch im Business & Mindset Coaching bei der Frage nach Sinnhaftigkeit, Orientierung und Positionierung die äußeren Systeme eine wichtige Rolle.

Die Humanistische Psychotherapie betrachtet verschiedene Ebenen des Menschen und nutzt z.B. in der Gestalttherapie kreative Elemente, um inneren Vorgängen Ausdruck zu verleihen. Auch körperorientierte Verfahren oder emotionsfokussierte Methoden spielen eine wesentliche Rolle in dieser Therapierichtung. Die Annahme, dass die Lösungen aus dem Klienten selbst heraus bereits vorhanden sind sowie eine nicht-direktive Haltung im Coachingprozess sind auch Grundannahmen der MINDCLEANSE® Arbeit. In jeder unserer Sitzungen werden Emotionen körperlich wahrgenommen, um sowohl Blockaden als auch Ressourcen für den Coachee und natürlich eine Veränderung nachvollziehbar zu machen.

Wenngleich es sich bei einem MINDCLEANSE® Bewusstseinscoaching selbstverständlich nicht um eine Therapie handelt, so kann man dennoch aus bereits evaluierten Fragebögen und Beobachtungen feststellen, dass **die Kombination aus neuen, modernen Techniken gepaart mit Ansätzen bewiesener Therapieverfahren bei verschiedenen Problemfeldern und Indikationen eine positiv verlässliche Wirkung erzielt.** Diese soll ab Mitte 2024 auch durch ein Forschungsprojekt im Rahmen von Einzelfallstudien getestet und belegt werden.

Mind-Body-Medizin - Hintergründe

Die Mind-Body-Medizin wurde im Rahmen der Meditationsforschung in den 1970er Jahren **vom Kardiologen Herbert Benson in den USA begründet** (Esch, 2020).

Im Mittelpunkt dieser modernen Medizin steht laut Esch (2020), dass hier davon ausgegangen wird, dass sich **Körper, Geist und Seele** wechselseitig beeinflussen und zusammengehören und **durch die Arbeit mit diesen drei Ebenen auch „psychophysiologische Veränderungen und gesundheitsförderliche Potenziale und Wege – hin zu einer besseren Gesundheit– aktiviert werden können“** (S. 577). Heute beinhaltet die Mind-Body-Medizin laut Esch (2020) sowohl mentale und „verhaltensmedizinische Ansätze“, als auch Aspekte der Bewegungs-, Entspannungs- und Ernährungslehre (S. 577). Die Mind-Body-Medizin interessiert sich insbesondere dafür, **wie Selbstheilungskräfte entstehen und wie diese gefördert werden können** (Esch, 2020, S. 577). Dazu wurden schon früh die Wirkweisen von Meditationspraktiken und Entspannungstechniken untersucht.

Benson stellte schnell fest, „dass Selbstheilung auch *Kopfsache* war“ (Esch, 2020, S. 577). Heute werden diese Prinzipien bereits in vielen Bereichen angewandt wie z.B. bei der Regulation der Herzfrequenz durch autogenes Training oder Autosuggestion (Esch, 2020). Die Erkenntnisse, dass Stress für Anspannung und Entspannung für eine Regulation im zentralen Nervensystem sorgen, waren laut Esch (2020) auch damals nicht neu. „Neu war, dass Menschen fähig sein sollten, durch mentale Techniken auf die „unwillkürliche“ Regulation gezielt (bewusst, willkürlich) Einfluss zu nehmen“ (S. 577).

Schon in der modernen Medizin nach Hippokrates von Kos (460-373 v.u.Z.) wird „Lebensstil bzw. Lebenskunst als wichtige Voraussetzung für Gesundheit und Heilung“ angesehen (Esch, 2020, S. 578). Auch Galen orientierte sich im 3. Jahrhundert an dieser Perspektive und begründete eine Medizin, in der „Gesundheit - und nicht Krankheit - der Normalzustand“ war (Esch, 2020, S. 577). Ärzte wurden hier unterstützend betrachtet, die eng „mit der Natur zusammenzuarbeiten hatte(n)“ (Esch, 2020, S. 578).

Bei **Paracelsus** kam **im 16. Jahrhundert** dem „inneren Arzt“ Bedeutung zu, „einer ordnenden Kraft, die nach Paracelsus **auch eine Verbindung zum fein- oder nichtstofflichen Bereich** besaß. **Gemeint war hier wohl das, was wir heute mit ‚Bewusstsein‘ oder ‚Geist‘ bezeichnen“** (Esch, 2020, S. 578). Auch noch im 19. Jahrhundert galt bei Rudolf Virchow die Möglichkeit der menschlichen Selbstregulation als wichtiger Leitgedanke. Hier wurde „Krankheit als Manifestation einer Überforderung (der Selbstregulation)“ angesehen (Esch, 2020, S. 578).

Danach teilten sich die Lager und diese Konzepte verschwanden im Zuge der sich etablierenden Naturwissenschaften aus der Medizin (Esch, 2020). Im Bereich der Naturheilkunde oder der Alternativmedizin hielt man laut Esch (2020) weiterhin an diesen Ideen fest. In der sogenannten Schulmedizin spielten sie nur noch im Rahmen des Placeboeffektes eine Rolle (Esch, 2020, S. 578).



Mind-Body-Medizin - Heute

Der Durchbruch der Mind-Body-Medizin erfolgte laut Esch (2020) „durch zwei parallele Entwicklungen“ (S. 580). Einerseits konnten die Arbeiten von Herbert Benson sowie „weiter wachsende(n) Resilienz- und Hardiness-Forschung“, ebenso die positive Psychologie eine wissenschaftlich anerkannte und integrative sowie komplementäre Medizin etablieren. Andererseits spielte die **verstärkte Meditations- und Bewusstseinsforschung** eine wichtige Rolle, „die auf eine immer stärker als Brückendisziplin auftretende, integrierend wirkende Neurowissenschaft traf, mit immer faszinierenderen technischen Möglichkeiten“ (Esch, 2020, S. 580). Hinzukamen laut Esch (2020) noch eine immense Forschung im Bereich der ‚Autoregulation‘ und des Placeboeffektes (S. 580).

In Deutschland brachte die Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin (Klinken Essen-Mitte) **die Mind-Body-Medizin zum Durchbruch**, indem sie sie in ein klinisches Versorgungsverfahren explizit einbezogen (Esch, 2020, S. 580).

Die moderne Mind-Body-Medizin vereint viele „wirksame(n) Ansätze(n) im Kontext einer individuellen bzw. ‚patientenzentrierten‘ Gesundheitsfürsorge; sie ist daher konzeptionell und auch praktisch anschlussfähig zu vielen aktuellen Strömungen und Disziplinen in praktischer Medizin, Therapie und Grundlagenforschung“ (Esch, 2020, S. 580). „Die Mind-Body-Medizin basiert folglich auf der Anerkennung einer zentralen „Geist-Körper-Achse“, d.h. auf möglichen Interaktionen zwischen dem Gehirn sowie dem weiteren Körper einerseits und dem Bewusstsein bzw. Verhalten andererseits“ (Esch, 2020, S. 580).

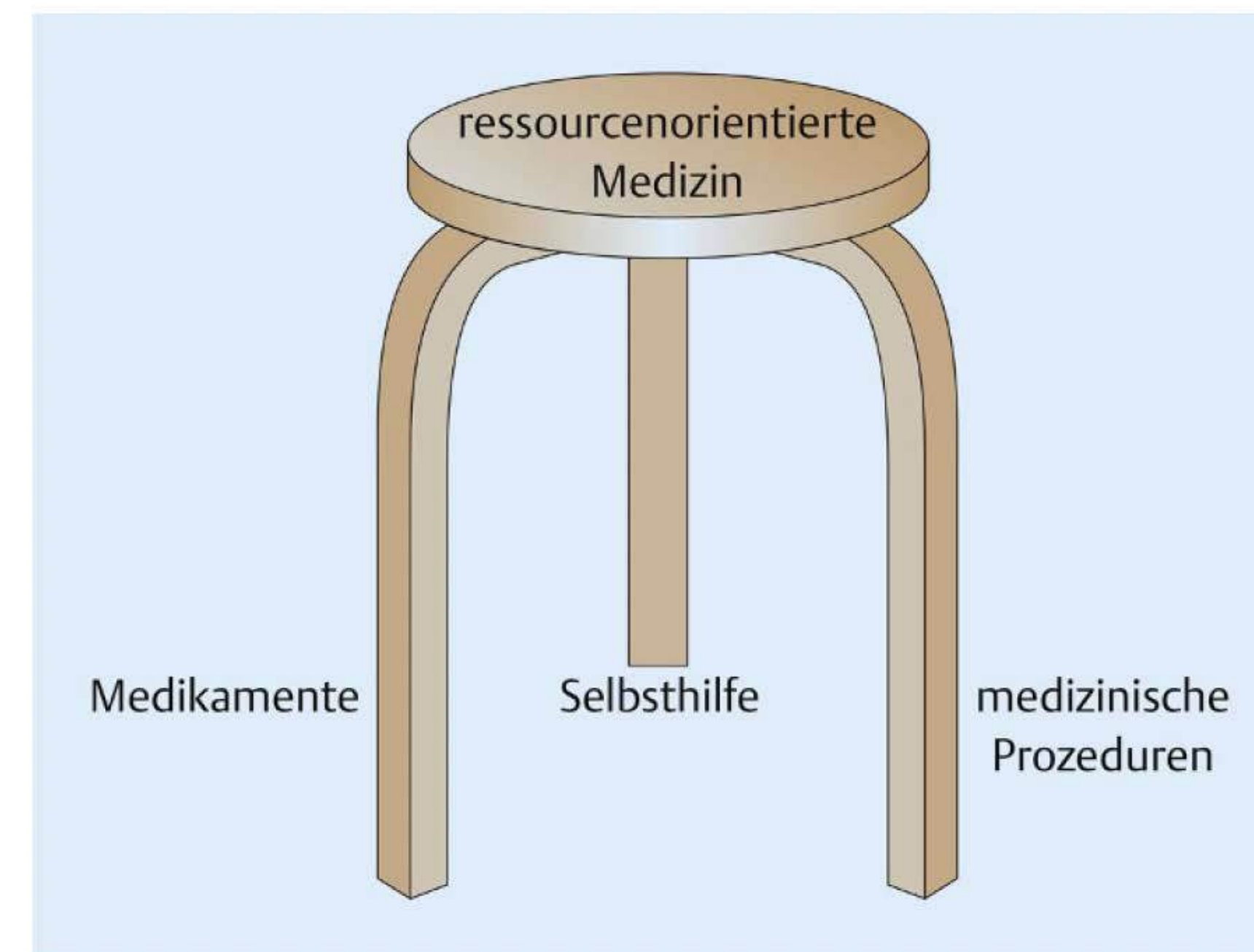


Abb. 1 ◀ Dreibeiniger Stuhl eines modernen Gesundheitswesens bzw. einer ressourcenorientierten Medizin. In Anlehnung an Herbert Benson, angepasst und übersetzt von Tobias Esch (aus: [17]). (Mit freundlicher Genehmigung © Georg Thieme Verlag KG)

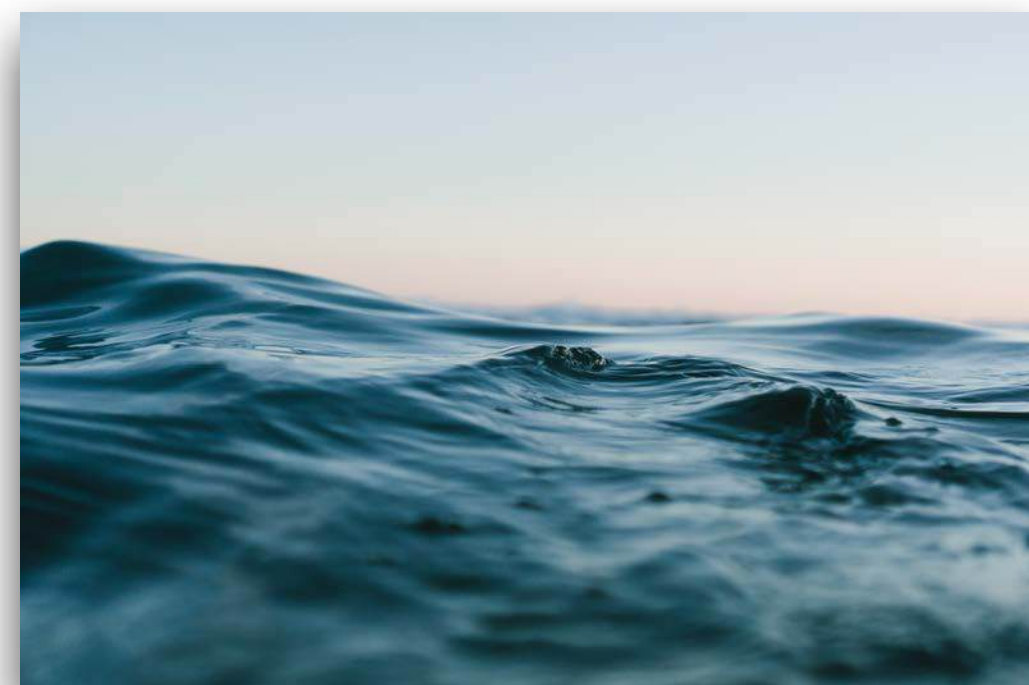
Esch, T: (2020). Der Nutzen von Selbstheilungspotentialen in der professionellen Gesundheitsfürsorge am Beispiel der Mind-Body Medizin. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 63(5), 577–585. <https://doi.org/10.1007/s00103-020-03133-8>

Mind-Body-Medizin - Zentrale Fragestellung

Im Zentrum der Mind-Body-Medizin steht die Frage, **„ob und wie emotionale, geistig-seelische (d.h. mentale), soziale, spirituelle, erfahrungs- oder verhaltensbezogene Faktoren die Gesundheit beeinflussen können“** (Esch, 2020, S. 580-581).

Dies würde bedeuten, dass Techniken im Rahmen dieser verstandenen Medizin die Förderung der Selbstregulation des Individuums als zentralen Arbeitsgegenstand haben. (Esch, 2020). So kommt die Mind-Body-Medizin heute im Bereich der Primärprävention und der Gesundheitsförderung zum Tragen, wenn es insbesondere um chronische Erkrankungen geht, die u.a. mit dem Lebensstil zusammenhängen (Esch, 2020, S. 581).

Beispiele für den Einsatz sind laut Esch (2020): „Bluthochdruck, muskuloskelettale Beschwerden (inkl. Schmerzkrankungen und chronisch entzündlichen/rheumatischen Erkrankungen), Fettstoffwechselstörungen, endokrinologische und metabolische bzw. ernährungsbedingte Erkrankungen (u. a. Diabetes mellitus Typ 2), depressive Störungen oder Magen-Darm-Funktionsstörungen“ (S. 581). Zudem wird die Mind-Body-Medizin auch ergänzend in der Krebsbehandlung, begleitend bei Suchtbehandlungen und im Rahmen der allgemeinen Gesundheitsförderung wie z.B. im Rahmen von Stressregulation und Vorsorge eingesetzt (Esch, 2020, S. 581).



Wo liegt der Unterschied zur psychosomatischen Medizin?

Die Mind-Body-Medizin ist nicht an ein (psycho)pathologisches Phänomen bzw. an eine besondere Störung gebunden. Das bedeutet, dass sie zwar „störungsspezifisch und indikationsbezogen eingesetzt werden (kann)“ (Esch, 2020, S. 581), dies aber kein Muss ist. Die Mind-Body-Medizin fokussiert auch nicht wie die psychodynamischen Verfahren primär die Ursachenforschung, sondern möchte ein gesundheitsförderndes Verhalten in Anlehnung an das Konzept der Salutogenese etablieren (Esch, 2020, S. 581). **Hinsichtlich ihrer Wirkfaktoren werden die Auto- bzw. Selbstregulationsfunktionen des Individuums benannt, die es zu fördern und zu stärken gilt.** Der Handlungsrahmen der Techniken ergibt sich laut Esch (2020) aus dem „BERN-Prinzip“, welches keine eigene Intervention darstellt, sondern „die multimodalen Interventionen umschreibt“ (Esch, 2020, S. 581). Diese „sind Maßnahmen, die entweder auf das Verhalten (B – Behavior), insbesondere das kognitive Denkverhalten (Handlungsbewusstsein), und/oder die Bewegungs- (E– Exercise) und Entspannungspotenziale (R – Relaxation) sowie eine gesunde Ernährung (N – nutrition) abzielen“ (Esch, 2020, S. 581).

Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Mind-Body-Medizin-Techniken sind laut Esch (2020) u.a. „die soziale Unterstützung (...), sowie Spiritualität, Glaube und Meditations- bzw. Achtsamkeitstechniken“ (S. 581).

Esch, T: (2020). Der Nutzen von Selbstheilungspotentialen in der professionellen Gesundheitsfürsorge am Beispiel der Mind-Body Medizin. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 63(5), 577–585. <https://doi.org/10.1007/s00103-020-03133-8>

Evidenzlage und Idealvorstellungen

Wie Esch (2020) betont, **werden Interventionen der Mind-Body-Medizin meist ergänzend (=komplementär) zu anderen Behandlungs- oder Präventionsverfahren eingesetzt.** Dies geschieht nicht durch den Arzt/die Ärztin, sondern durch verhaltenstherapeutisch geschulte Personen (meist PsychologInnen) oder entsprechende Fachkräfte für die Gesundheitsförderung. Diesem Ansatz liegt laut Esch (2020) die Idealvorstellung des ‚Zweitürenmodells‘ zugrunde, die besagt

„dass Patienten bei konkreten Beratungsanlässen in der Primärversorgung in eine ambulante Einrichtung gehen, um dort hinter zwei Türen jeweils zum einen auf den Arzt/Behandler für das pathogenetisch ausgerichtete Behandlungsmanagement zu treffen, zum anderen auf den Therapeuten für Gesundheitsförderung bzw. Mind-Body-Trainer/-Instruktor (den Experten für Gesundheitsförderung, Verhaltensänderung oder Salutogenese), für die gezielte Aktivierung der individuellen Gesundheitspotenziale (S. 581).

Bei vielen Erkrankungen sowie in der Primärversorgung hat sich laut Esch (2020) die Evidenzlage für den Einsatz dieser oben beschriebenen Vorgehensweise und damit auch von Mind-Body-Medizin-Techniken deutlich verdichtet (S. 581). „Es liegen mittlerweile zahlreiche Wirksamkeitsbelege und systematische Reviews vor“ (Esch, 2020, S. 581). Hier können wir in den kommenden Jahren sicher auf vielversprechende und weitere Forschung hoffen.

Jüngere Forschung & Fazit

In jüngeren Arbeiten findet man laut Esch (2020) relevante Parallelen zu Placeboeffekten bzw. zeigen diese „analoge physiologische Aktivierungsmuster“ auf, „insbesondere für die Beteiligung neurobiologischer, hirneigener Belohnungsprozesse, wie sie etwa im Bereich der 3 limbischen Ebenen“ zu finden sind (S. 582). Wenn man die Selbstheilungsvorgänge mit dem Placeboeffekt vergleicht, so wurde auch dieser laut (Esch, 2020) lange von der herkömmlichen Medizin geleugnet, die ihn im Laufe der wissenschaftlichen Studien nunmehr akzeptieren müsse. In diesem Zusammenhang sind laut Esch (2020, S. 582) die Studienergebnisse von Ted Kaptchuk zu nennen, die angeben, „dass der Placeboeffekt selbst dann noch existiere, wenn man sog. Open-Label-Behandlungen durchführe, d.h. den Patienten explizit mitteile, dass ein bestimmtes Medikament ein ‚wirkstoffloses Scheinmedikament‘ darstelle“. Wenn man zuvor laut Esch (2020, S. 582) die Täuschung als Effekt annahm, könne hier dies eindeutig nicht mehr der Fall sein.

Somit können wir wie für den Placeboeffekt als auch für die Mind-Body-Medizin annehmen, dass es **einerseits der Glaube an die Heilung ist, der die Selbstregulation fördert** (die Person hält Heilung für möglich) und andererseits die vielfältigen Techniken, die bestimmte Prozesse im Limbischen System aktivieren und somit positive Auswirkungen auf das zentrale Nervensystem und damit auf unsere Körperfunktionen, aber eben auch auf unsere Psyche haben. Positive Erwartungen erzeugen positive Gefühle, die wiederum positives Verhalten begünstigen. Zudem wirken dann eingeübte „Rituale“ und auch Biofeedback-Techniken als positive Verstärker, sodass sich der Mensch im Rahmen dieser Entwicklung als immer selbstwirksamer erfährt.

MINDCLEANSE® als Methode im Rahmen einer modernen Mind-Body-Medizin

Nachdem wir nun einen Überblick über verschiedene, wissenschaftlich belegte Verfahren und Wirksamkeitsfaktoren im Rahmen der integrativen und komplementären Medizin gegeben und die Mind-Body-Medizin eingeordnet haben, möchten wir nun den **Bezug zu unserem ganzheitlichen Coaching-Konzept** herstellen.

Wir betrachten **die MINDCLEANSE® Methode als ein wirksames, komplementäres Element im Rahmen einer angewandten Mind-Body-Medizin bei psychosomatischen und psychischen Belastungen als auch innerhalb einer modernen Gesundheitsprävention - sowohl in Therapie als auch im Coaching. Zudem sehen wir die Methode als „Übersetzer“ traditioneller Bewusstseinslehren in die heutige Zeit, um Bewusstseinsentwicklung praxistauglich für den Alltag zu machen.**

Die stringente 3-Schritt-Vorgehensweise, die die emotionale, mentale, körperliche, bewusste, unbewusste und energetische Ebene des Menschen anspricht bzw. berücksichtigt, macht die **MINDCLEANSE® Methode** zu einem ergebnis- und lösungsorientierten Ansatz, der bisher vielversprechende Ergebnisse liefert, wie eine erste, psychologische Pilotstudie erbeben hat: **die MINDCLEANSE® Interventionen wirken sich signifikant positiv auf die emotionale Stabilität, die Resilienz und das allgemeine Wohlbefinden aus** (Preprint, 2025).

Durch die Arbeit mit unterbewussten „Blockaden“ können Muster (Gefühls-, Denk- und Verhaltensmuster) aufgedeckt und korrigiert werden. Zudem werden Ressourcen (re)aktiviert, um sie für selbstregulatorische Mechanismen und konkret für die **Aktivierung der Selbstheilung** zu nutzen. Durch die Arbeit mit Emotionen und Körperwahrnehmung (Embodiment-Techniken) als auch durch den Einsatz von natürlichem Biofeedback erfährt sich der Coachee als selbstwirksam und steigert dadurch u.a. seinen Selbstwert als auch seine Autonomie. Die Arbeit mit der Vorstellungskraft setzt ähnlich wie beim Placeboeffekt (Open-Label) eine positive Erwartungshaltung in Gang, die wiederum die emotionale als auch geistige Haltung des Coachees und sein Verhalten beeinflusst.

Wer sich von seinen belastenden Konditionierungen, erworbenen Grundannahmen, aber auch von seinen schmerzlichen In-Formationen (bedeutsamen Erfahrungen) ‚befreit‘, macht einen großen Schritt in die **Selbstermächtigung.**

Unser Anliegen ist es, Menschen an ihr tiefes, inneres Wissen zu er-innern und ihnen dabei zu helfen, ihre Schöpferkraft zu entfalten und zu leben.



MINDCLEANSE®
BEWUSSTSEINSCOACHING

Das **MINDCLEANSE**® Konzept

Wir bieten Fachkräften aus der ganzheitlichen Medizin, Psychologie, Therapie, dem Coaching und der Pädagogik **eine professionelle Ausbildung**, die in die wissenschaftlichen und energetischen Grundlagen der Methode einführt und im Online-Live-Unterricht die notwendigen psycho-neuro-energetischen Techniken vermittelt. So können Transformationsprozesse wirksam angestoßen und begleitet werden.

Die **MINDCLEANSE**® Ausbildung beinhaltet 7 Module, die intensiv auf die Arbeit mit bewussten, unterbewussten und energetischen Vorgängen vorbereitet.

Unser Angebot richtet sich an TherapeutInnen, MedizinerInnen, HeilpraktikerInnen, Coaches, PsychologInnen, PädagogInnen und BeraterInnen sowie an Institutionen, die sich auf komplementäre und ganzheitliche Behandlungen im Rahmen von psychischen und psychosomatischen Erkrankungen und einer modernen Gesundheitsförderung spezialisiert haben.

MINDCLEANSE® fördert die ganzheitliche Gesundheit und bietet 6 schlüsselfertige Coaching-Formate für den Einsatz bei verschiedenen Themenfeldern.



Die MINDCLEANSE® Module der Coaching Ausbildung



Modul Humanenergetik Moderne Energiearbeit

Du lernst die Grundlagen moderner Energiearbeit aus der Humanenergetik, um ein sicheres Verständnis für die Zusammenhänge von Energie, Feld und Bewusstsein zu erlangen.



Modul Grundlagen & Sensitive Traumaarbeit

Du hilfst Menschen durch trauma-sensitives Bewusstseinscoaching ihre schmerzlichen Erfahrungen auf unterbewusster Ebene zu wandeln und energetisch frei zu werden.



Modul Familien- & Beziehungcoaching

Du begleitest Einzelpersonen, Paare und Familien bei sensiblen Themen wie Konflikten und Beziehungsstörungen.



Modul Hypnose Sicher in Trance führen

Du leitest Menschen sicher in Hypnose, um im Unterbewusstsein Blockaden aufzuspüren und Ressourcen zu aktivieren.



Modul Stress & Burnout Prävention

Du unterstützt Menschen ihren natürlichen Lebensfluss wiederherzustellen, Stress abzubauen und ihr Energiefeld neu auszurichten.



Modul Soma Energie Körper-Coaching

Du unterstützt das Energiesystem Körper bei körperlichen Belastungen und förderst die Selbstheilung auf körperlicher, geistiger und energetischer Ebene.



Modul Business & Mindset Coaching

Du förderst Menschen, ihr wahres Potential zu erkennen und zu leben und unterstützt sie bei ihrer Zielfindung, Positionierung & Umsetzung.

Die Inhalte zusammengefasst

Was werde ich lernen?

- Psychologisch fundierte, energetisch ausgerichtete Coaching Ausbildung bestehend aus 7 Modulen
- Grundlagen Bewusstsein und Unterbewusstsein (aus psychologischer und spiritueller Sicht; Hirnwellenmuster)
- Placebo-Effekt
- Hypnose & Trancetechniken für die Arbeit mit unterbewussten Vorgängen
- Neurosensitivität & Hochsensitivität (Merkmale; Diagnostik)
- Humanenergetik (Grundlagen der menschlichen Energetik; geistige/energetische Heilarbeit)
- Grundlagen Epigentik (Einfluss des Geistes und der Umwelt auf die Aktivierung/Deaktivierung von Genen)
- Schmerz im psychologischen und neurobiologischen Kontext
- Grundlagen der Psychologie (Persönlichkeitspsychologie, Klinische Psychologie, Sozialpsychologie, Kommunikationspsychologie, Arbeitspsychologie)
- Grundlagen Neurobiologie (Gehirn und Funktionen; Limbisches System; biologische Informationsverarbeitung; Gedächtnis; Nervensystem)
- Grundlagen Coaching (Gesprächsführung; Unterschied Psychotherapie und Coaching; Coachinganlässe; Coachingziele)
- Grundlagen Systemisches Coaching und Systemische Therapie (Systeme aufstellen; Systemische Fragen; Systemische Techniken)
- Trauma (psychologische und energetische Bedeutung)
- Stress & Burnout (Physiologie und Pathologie von Stress im psychologischen und neurobiologischen Sinne)
- Grundlagen Psycho-Neuro-Immunologie (Einfluss der Psyche auf unser Immunsystem)
- Quantenheilung (praktische Tools)

Die Inhalte zusammengefasst

- Emotionsregulation und -modulation durch zielgerichtete Energie- & Bewusstseinsarbeit
- Entspannungstechniken (PME; EFT)
- Familien- & Beziehungsdynamiken (Kommunikationsstile; Bindung & Beziehung; Konfliktarten und -management; Aufstellungsarbeit; Genogrammarbeit)
- Strukturaufstellungen
- Vorbereitung im Selbststudium in der Online Akademie & Selbsterfahrung in der App (152 UE) + 44 UE verpflichtender Online-Live Unterricht
- 7 Module, insgesamt 196 UE
- Zertifizierung zum Holistischen MINDCLEANSE® Hypnose- & Bewusstseinscoach - Inklusive 5 Unterzertifizierungen zu den einzelnen Fachmodulen
- Autosuggestion & Selbsthypnose
- Embodiment und Biofeedback
- Energetische Aufstellungsarbeit (innere Anteile; inneres Team; energetische Business-Aufstellungen; energetische Familienaufstellungen)
- Zeitlinien- & Transformationsarbeit
- 6 schlüsselfertige Coaching-Konzepte für 6 große Themengebiete mit denen du erfolgreich nach der MINDCLEANSE® Methode arbeiten kannst * Im Coaching und therapeutischen Kontext einsetzbar
- Wunderbare Community & Support (während und nach der Ausbildung)

Die 6 Formate des MINDCLEANSE® Bewusstseinscoachings

MINDCLEANSE® Deep Healing

Bewusstseinscoaching für innere Transformation & Klarheit

- Transformation blockierender/schmerzlicher Gedanken-, Gefühls- und Verhaltensmuster auf unterbewusster Ebene
- Traumasensitives Coaching
- Aktivierung emotionaler Selbstheilungsprozesse
- Bewusster Ausgleich von Defiziten - Aktivierung der Potentiale
- Steigerung des Selbstbewusstseins und Selbstwerts durch Selbstwirksamkeitserfahrung im Coaching-Prozess
- Förderung der Selbstführungskompetenz & Selbstreflexion

MINDCLEANSE® Relax & Power

Bewusstseinscoaching zur Stress- & Burnout-Prävention

- Angeleitete Stress-Diagnostik zur Selbstreflexion
- Vermittlung von Techniken zur Emotionsregulation & mentalen Entspannung
- Korrektur von unbewussten/unterbewussten Stressreaktionen
- Steigerung und Förderung der Stresskompetenz durch wirksame Coping-Strategien
- Wissenstransfer zur Auswirkung von Stress auf die ganzheitliche Gesundheit



Die 6 Formate des MINDCLEANSE® Bewusstseinscoachings

MINDCLEANSE® Family & Friends

Bewusstseinscoaching für ‚gesunde‘ Beziehungen

- Transformation negativer Beziehungsmuster
- Techniken für einen gesunden Umgang mit inneren und äußeren Konflikten
- Systemische Übungen zur Klärung der sozialen Beziehungen
- Förderung der sozialen & emotionalen Kompetenz
- Unterstützung der Selbstreflexion
- Förderung des Umgangs mit Emotionen im Kontext Beziehung

MINDCLEANSE® Business & Mindset

Bewusstseinscoaching für eine erfüllte Berufung

- Sinnhaftigkeit, Orientierung, Zielklarheit
- Transformation negativer (oft unterbewusster) Grundannahmen im Kontext beruflicher Fähigkeiten
- Förderung der Selbstwahrnehmung und Selbstführung
- Förderung der Harmonisierung der Life-Domains
- Stärkung der Orientierung und Sinnhaftigkeit
- Unterstützung bei der Selbst-Positionierung im beruflichen Feld, aufgrund der bewusst gemachten Fähigkeiten und Potentiale



Die 6 Formate des MINDCLEANSE® Bewusstseinscoachings

MINDCLEANSE® Soma Energie Relax & Heal

Bewusstseinscoaching zur Förderung der körperlichen Selbstheilungskräfte

- Bei körperlichen (chronischen) Schmerzen & Belastungen
- Unterstützung des Energiesystems Körper
- Psycho-energetische Schmerzanalyse (Ursachenarbeit)
- Transformation auf neuronaler und energetischer Ebene
- ‚Schmerzarbeit‘ durch gezielte Hypnose- und Quantenheilungstechniken zur Linderung akuter und chronischer Schmerzen

MINDCLEANSE® Slim Fit Format

- Ergänzendes Format für Menschen mit Gewichtsproblemen
- Zur Anregung eines natürlichen Körperbewusstseins und Gewichtsverlustes
- Aufspüren der eigentlichen Gewichtsproblematik durch die Analyse des Bewusstseins und Unterbewusstseins
- Korrektur der vorhandenen „Gewichtsmuster“ durch Trancetechniken und Bewusstmachung
- Etablierung eines neuen Gewichts-bewusstseins für eine wohlthuendere Lebensführung



Die MINDCLEANSE® Coaching App

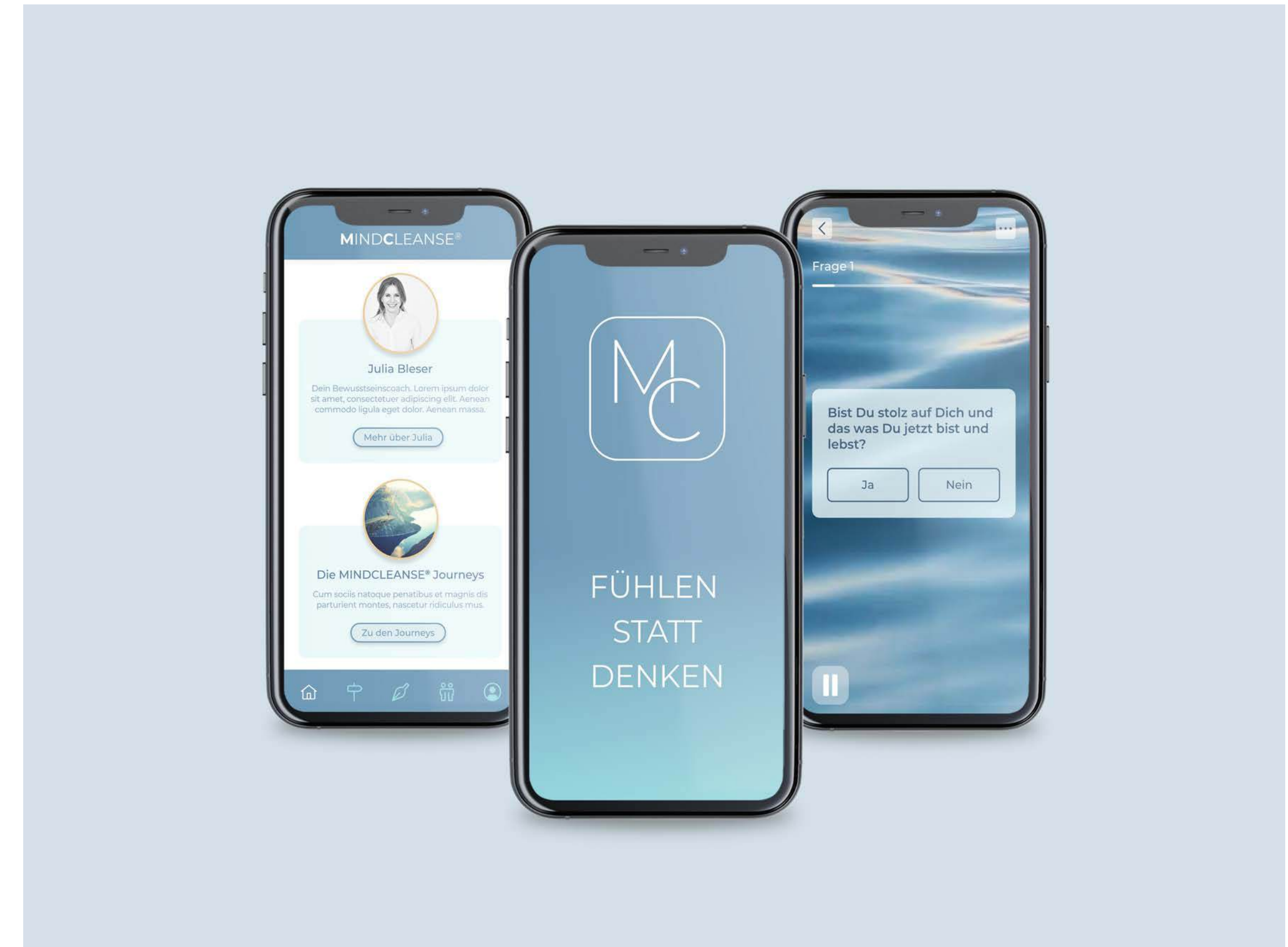
Förderung der ganzheitlichen Gesundheit durch professionelles, digitales Bewusstseinscoaching - zeitlich flexibel, einfach in der Anwendung.

Auf der Basis aktueller psychologischer und neurowissenschaftlicher Erkenntnisse.

Leicht skalierbar durch Vorher/Nachher Evaluation.

Die Vorteile

- Steigerung der Selbstwirksamkeit & Motivation
- Reduzierung des Stresserlebens
- Förderung der ganzheitlichen Gesundheit durch integrativen Coaching-Ansatz
- Entwicklung des Bewusstseins und der Persönlichkeit
- Erprobte Coaching-Instrumente aus über 10000 Coachingstunden & interdisziplinäres Coaching-Wissen
- Förderung der emotionalen Stabilität & der Selbstregulation



Individuelle Unterstützung

Die **MINDCLEANSE**® Coaching App unterstützt Menschen bei der **Bearbeitung ihrer individuellen Lebensthemen**. Die **Förderung und Stärkung der individuellen emotionalen Gesundheit** stehen im Mittelpunkt des angeleiteten Coaching Programms. Emotional stabile Menschen sind nachweislich innovativer, leistungsfähiger und zufriedener.

Der Nutzen

- Einfache Anwendung & Nutzung der App bei maximaler zeitlicher Flexibilität
- Schritt für Schritt Freischaltung der Übungen nach individuellem Fortschritt
- Angeleitete Coaching-Übungen in Form von Audiodateien
- 6 Monate Zugriff auf alle Übungen
- Wissenstransfer durch die Bereitstellung von Informationen über Audiodateien & Instrumente zur Selbstreflektion





MINDCLEANSE®
BEWUSSTSEINSCOACHING

Die App im Detail - unsere **MINDCLEANSE**® Journeys

Vier Journeys für vier Coaching-Erlebnisse

1. Ich und mein inneres System - Deep Healing
2. Ich und mein Stresserleben - Relax & Power
3. Ich und die anderen - Family & Friends
4. Ich und mein Körper - Soma Energie Relax & Heal

Geführte Coaching Journeys, die Freude machen

Eines ist uns extrem wichtig: unsere AnwenderInnen sollen Freude bei der Bearbeitung ihrer Themen haben. Es darf Spaß machen, das eigene Bewusstsein und Unterbewusstsein „zu bereinigen“. Wir möchten Menschen mit Leichtigkeit unterstützen, ihre Ressourcen und Potentiale zu aktivieren und Defizite auszugleichen.



Kurzübersicht Leistungen

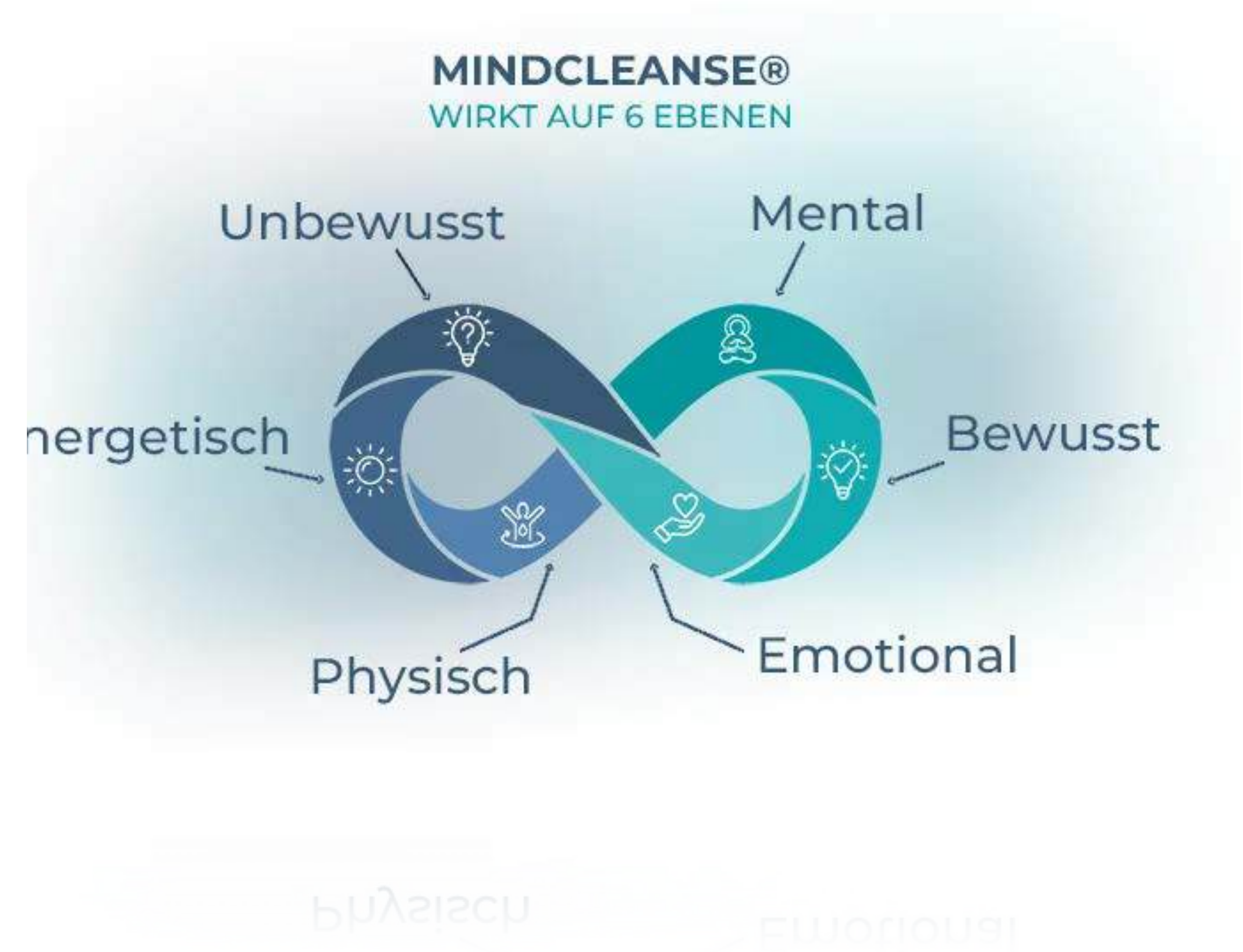
Nutzung der Coaching App für Ihre MitarbeiterInnen/KlientInnen

Als zertifizierter MINDCLEANSE® Partner können Sie über ein Online-Bestellformular App-Zugänge zum Praxistarif für ihre KlientInnen/PatientInnen oder MitarbeiterInnen bestellen. (Keine Mindestmenge)

Zertifizierung zum MINDCLEANSE® Hypnose & Bewusstseinscoach in 6 Themenfeldern

Die Ausbildung umfasst ein Selbststudium zu jedem Modul in unserer Online-Akademie und enthält verpflichtend insgesamt 44 UE Live Unterricht per Zoom. Zusätzlich wird der Praxistransfer in offenen Live Trainings und über unsere Coaching App gestützt.

Die MINDCLEANSE® Ausbildung umfasst insgesamt 196 UE und bietet damit eine fundierte Coaching Ausbildung, so wie es zurecht von den anerkannten Coaching Verbänden gefordert wird, um eine hohe Qualität zu sichern.



Unser Bildung & Coaching Netzwerk für den Bewusstseinswandel

Wir möchten mehr bewegen und viele Menschen für die Bewusstseins- und Energiearbeit begeistern. Dafür haben wir unser neues Coaching Netzwerk ins Leben gerufen. Wir bieten im Rahmen dieses Netzwerks eine persönliche Weiterentwicklung und Weiterbildung und eine Beteiligung über ein Empfehlungsprogramm, welches einzigartig auf dem Coaching-Markt ist.

Konkret bedeutet das:

Wer sich mit uns weiterbildet und weiterentwickeln möchte, wird nicht nur professionell qualifiziert und zertifiziert, sondern kann als AffiliatepartnerIn Einnahmen erzielen, indem er/sie andere Menschen für die Bewusstseins- und Energiearbeit begeistert.



Kontakt

www.juliabler.de

Email:

info@mindcleanse.de

Ansprechpartnerin:

Julia Bleser +49 2152 807 9538



Kennenlerntermin

Gerne stellen wir Ihnen unser Konzept in einem persönlichen Beratungsgespräch vor.

Für interessierte Institutionen bieten wir spezielle Schulungskonzepte für Ihre MitarbeiterInnen und eine Business-Partnerschaft, um MINDCLEANSE® in Ihr bestehendes Angebot zu implementieren.

