



Berufsbegleitende Weiterbildung Hypnosystemischer Coach IHC®



Mit Leichtigkeit wirksamer kommunizieren!

Vor allem das Unterbewusstsein spielt beim Coaching eine zentrale Rolle. Machen Sie es zu Ihrem Verbündeten und entfalten Sie Ihre volle Wirksamkeit durch konstruktive Kommunikationstechniken! Basierend auf aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen erlernen Sie in dieser Ausbildung eine am hypnosystemischen Ansatz orientierte Grundhaltung, Methoden und Coaching-Werkzeuge. Hypnosystemisches Coaching ist hochwirksam, um Selbstheilungskräfte zu aktivieren, mentale Blockaden zu erkennen und Sabotagemuster zu lösen.

In vier einfachen Grundschritten wecken Sie das versteckte Potenzial Ihrer Klienten, Patienten, Schüler oder Mandanten:

- Innere Ordnung schaffen
- Ziele definieren
- Ressourcen aktivieren
- Blockaden lösen



Die eigene Coach-Persönlichkeit entfalten

Aktuelle Studien zeigen: Die Wirksamkeit einer Therapie wird durch die Persönlichkeit des Therapeuten verstärkt und dieses Phänomen lässt sich natürlich auch auf Coaching und Beratung erfolgreich übertragen. In einer Atmosphäre von achtsamer Leichtigkeit entwickeln Sie mehr Authentizität und steigern Ihre persönliche Wirksamkeit. Sie erlernen hocheffektive Kommunikationstechniken. Sie wachsen in selbstreflektorischen Prozessen, stärken Ihre Stärken und entdecken Ihre ganz persönlichen Entwicklungszonen. Die Entfaltung Ihrer „Coach-Persönlichkeit“ mit allen Stärken, die in Ihnen schlummern, steht dabei im Fokus.

Diese Weiterbildung stärkt Menschen in kommunikations- und beziehungsintensiven Arbeitsfeldern, in Teamarbeit ebenso wie in therapeutischen Tätigkeitsbereichen, wie Psychologie, Therapie, Training, Beratung, Heilkunde und -praktik, Sozialarbeit, Sozialpädagogik, Medizin, Seelsorge, Personalentwicklung und weiteren vergleichbaren Berufsfeldern. Eine fundierte und anerkannte Berufsausbildung, mehrjährige Berufserfahrung oder ein Studium (Bachelor) sind Voraussetzung für die Teilnahme an der Weiterbildung.

Die erfahrene Coaching-Expertin und Buchautorin Ina Hullmann lehrt in zehn Modulen, wie Sie mithilfe des hypnosystemischen Ansatzes eingeschränkte Perspektiven erweitern und Ressourcen aktivieren können. Mit Leichtigkeit lernen Sie Ihr Gegenüber in Krisensituationen zu stabilisieren und Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Der moderne Hypnosystemische Ansatz

Hypnotherapeutische Methoden und Techniken helfen, das Unterbewusstsein anzusprechen und unwillkürliche Prozesse zu nutzen, damit tiefgehende Veränderungen des Erlebens und Verhaltens aktiviert werden können. Die systemische Sichtweise eröffnet zusätzlich neue Lösungs-Perspektiven, sowohl auf Ebene der Inneren Teile als auch im Familiensystem, im Team oder der Organisation.

Methoden: Kurzvortrag, Fall-Demonstrationen, praktische Übungen, Kleingruppenarbeit, Arbeit mit Fällen der Teilnehmenden, Kurzmeditationen und hypnosystemische Aufstellungen.

Abschlusszertifikat „Hypnosystemischer Coach IHC®“

Die Ausbildung zum Hypnosystemischen Coach richtet sich nach den Inhalten der wichtigsten deutschsprachigen Hypnosegesellschaften, die sich bisher ausschliesslich an die Berufsgruppen der Mediziner und Psychologen richten. Mit der Ausbildung zum „Hypnosystemischen Coach IHC“ bekommen nun auch weitere Berufsgruppen die Möglichkeit, nach hohen fachlichen Standards eine seriöse Coaching-Ausbildung zu erhalten, die modernen wissenschaftlichen und psychologischen Standards entspricht.

Voraussetzungen

- mindestens 2 Jahre Berufserfahrung in einem kommunikationsintensiven Beruf
- Teilnahme an allen 10 Modulen der Ausbildung (Teilnahme an M1 bis M10)
- Teilnahme an mindestens 5 Supervisions-Tagen (entspricht 40 Einheiten à 45 min)
- Zwei eigene Fallberichte dokumentieren in mündlicher Prüfung (45 Min.)
- Die Zertifizierung zum „Hypnosystemischen Coach IEF“ erfolgt im Rahmen einer Abschlussprüfung.

Für die Anmeldung zur Prüfung muss der Besuch der Seminare M1 – M10 und mindestens 5 Supervisionstage (Minimum 40 Einheiten à 45 min. Kleingruppe) belegt werden. Darüber hinaus reicht jeder Teilnehmer 2 Coachingprozesse in einer schriftlichen Zusammenfassung ein. Im Abschlusskolloquium stellt der Teilnehmer seine Interventionen und den Entwicklungsprozess der beiden dokumentierten Coachings vor. Der Prüfer stellt zusätzlich Fragen zu prüfungsrelevanten Inhalten.



Übersicht Module (bis M4 auch einzeln als Seminare buchbar)

- M1: Innere Ordnung schaffen – mit Leichtigkeit
- M2: Resilienz und Stabilisierungstechniken
- M3: Mentale Kraft entfalten
- M4: Persönliche Ziele erreichen
- M5: Ressourcen aktivieren
- M6: Wirksame Worte wählen
- M7: Blockaden erkennen und lösen
- M8: Hypnosystemisches Stellen - Symptome
- M9: Hypnosystemisches Stellen - Familiensystem
- M10: Hypnosystemisches Stellen - Projekte

Alle Daten, Ort, Zeiten und die AGB finden Sie auf der Website und im Anhang. Die Module M1 bis M8 sind beim EMR – Erfahrungsmedizinischen Register der Schweiz - als Weiterbildungsstunden anerkannt.

Einstiegs- und „Schnupper-Seminar“

M1: Innere Ordnung schaffen - mit Leichtigkeit!

Innere Ordnung schafft Übersicht und erweitert eingeschränkte Sichtweisen - vor allem in schwierigen Situationen. Eine innere Haltung von Leichtigkeit ist dabei immer das tragende Element, sowohl im Coaching als auch für die gesamte Seminarreihe. Spielerisch lernen Sie alle wichtigen Grundelemente des Coaching und Selbstcoaching kennen. Sie üben Techniken, wie Sie Perspektiven erweitern und innere Ordnung schaffen. Praktische Übungen und ein hoher Selbsterfahrungsanteil helfen, eigene Themen bewusster zu machen und die Wahrnehmung zu erweitern.

Inhalte: Grundlagen und Prinzipien des hypnosystemischen Coachings, ethische Grundhaltung, Wissenschaftliche Wirkkriterien, Abgrenzung Coaching von Psychotherapie, Wirklichkeitskonstruktion, Zukunftswerte, Leichtigkeit als innere Haltung etablieren, Perspektiven erweitern, Aufbau einer Coaching-Sitzung, Systemische Fragetechniken, Selbstcoaching und Persönlichkeitsentwicklung, Authentizität, Perspektivwechsel, Arbeit mit der „Mentalen Kommode“, Gedanken sortieren, mit W-Fragen führen, Arbeit mit Teilen, Rat vom Inneren Coach.



Hypnosystemische Basismodule

M2: Resilienz und Stabilisierungstechniken

Das Leben bringt viele Herausforderungen und uns dabei immer wieder an unsere Grenzen. Manchmal fühlen wir uns von diesen persönlichen oder beruflichen Schwierigkeiten sogar komplett überfordert. Mit hypnosystemischen Techniken stärken Sie Ihre Resilienz und können sich selbst und andere in emotionalen Krisenzeiten oder Notfallsituationen schnell und sicher wieder stabilisieren. Sie lernen Krisen einen Sinn zu geben und neue Kraft aus dem Inneren freizusetzen.

Inhalte: Physiologie der Stressreaktion, Psychologische Stabilisierungstechniken, Achtsamkeitsmeditation, Bodyscan, Grundprinzipien der Hypnotherapie nach Milton Erickson, Rapport herstellen, Pacing, Utilisation durch Reframing, Resilienzfaktoren, Psychisches Immunsystem stärken, „Safe Place“ aktivieren, Skalierungsfragen, Dissoziieren und Assoziieren, Arbeit mit unbewussten Möglichkeiten, Inneres Teilekonzept und Egostates, Mentales Schatzkästchen

M3: Mentale Kraft entfalten

In diesem Modul lernen Sie, Ihre wahre mentale Kraft zu entfalten. Das Nutzen verschiedener Trancezustände ist dabei von grösster Wichtigkeit. Die Hypnotherapie nutzt verschiedene Trancezustände als einen Zustand konzentrierter Tiefenentspannung, in dem Sie das Unterbewusstsein wirksam positiv beeinflussen können. Posthypnotische „Anker“ helfen, sich wie auf Knopfdruck in einen guten inneren Zustand zu versetzen und Herausforderungen des Alltags optimal zu meistern. Ihr geniales Unterbewusstsein wird dabei zu Ihrem wichtigsten Verbündeten.

Inhalte: Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Hypnose, Mentaltraining und Meditation, Physiologie unterschiedlicher Trancezustände, Hypnose-Induktion in 5 Schritten, Möglichkeitskonstruktionen, Systemische Frageformen, Wunderfrage, Unterbewusstsein lenken, Problemtrancen in Lösungstrancen überführen, Arbeit mit inneren Zuständen (Stuck-State und Ressource-State), Aktivieren von nützlichem Rollenerleben, stärkende Metaphern, die Heldenreise, posthypnotische Anker, Arbeit mit dem „inneren Helden“.

M4: Persönliche Ziele erreichen

Was sind echte Werte und worum geht es im Leben wirklich? Wenn Sie Ihre Herzenswünsche entdecken und stimmige Ziele formulieren, dann entfaltet sich eine ungeheure Kraft. Oft verschwinden sogar Symptome wie beispielsweise Ängste oder Depressionen. Wer authentisch lebt ist gesünder und kann die Ziele verfolgen, die im Einklang mit der eigenen Persönlichkeit stehen. In diesem Modul lernen Sie, wie Sie Ihren KlientInnen helfen, ihre Ziele systematisch zu klären. Dass Sie dabei diese Frage auch für sich beantworten, ist ein äusserst lohnender Selbsterfahrungsprozess.

Inhalte: Werte & Grundbedürfnisse, Extrinsische und intrinsische Motivation, Erwartungs-Wert-Theorie, SMART, systemische Zielfragen, Auftragsklärung, Wunderfrage, Ziele als Ressourcen aktivieren, Herzenswünsche bewusst machen, Wachstumszonen in den 4 Wirkfeldern, „ZWAB-Prinzip“ kultivieren, mentale Zeitreisen mit Bodenankern, Mentales Kontrastieren, Blockaden erkennen, Müllziele erkennen, Kompensation, Introjektion, Ziele im UB verankern, mentale Werkzeuge zur Zielumsetzung.



Hypnosystemische Aufbaumodule

M5: Ressourcen aktivieren

Ressourcen sind Potenziale, Fähigkeiten, Talente und Einzigartigkeiten einer Person. Manchmal tarnen sich unterdrückte Ressourcen sogar als Symptome. Diese Fähigkeiten sollten nicht ungenutzt bleiben, denn sie können zu Kompensationen führen. Die Hypnosetechnik „Zeitprogression“ ist quasi das Schweizer Messer“ für die Aktivierung von Ressourcen in herausfordernden Situationen. Wie auf Knopfdruck lassen sich so systematisch bestimmte Ressourcen einsetzen. So unterstützen Sie Ihre Klienten zielgerecht, das eigene Potenzial zu entdecken und freizusetzen, immer dann, wenn es darauf ankommt.

Inhalte: Ressourcen in den vier Wirkfeldern, interne und externe Ressourcen, Positive Emotionen, Wirkprinzipien nach Grawe, Ressourcen nach Seligmann, Ressourcen-Fragen, Wunderfragen, Skalierungsfragen, Hypnose-Anker, Ressourcenarbeit mit Bodenankern, Utilisation, Kontext- und Bedeutungsreframing, Reframing-Fragen, Ressourcenstammbaum, Persönliche Entwicklungszonen, Ressourcen aus Biografie aktivieren, Coach-Persönlichkeit entfalten, Hypnosetechnik „Zeitprogression“.

M6: Wirksame Worte wählen

Worte können eine fast magische Wirkung entfalten und tiefgreifende Wachstumsprozesse in Gang setzen. Wenn Worte achtsam gewählt werden, können sogar körpereigene Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Und richtig gewählt sind sie dann, wenn sie im Unterbewusstsein eine starke positive Dynamik entfalten. Wer Worte bewusst anwendet, kann beim Gegenüber tiefgreifende Lösungs-Prozesse in Gang setzen. Sie lernen in diesem Seminar vor allem, wie Sie hochwirksame positive Suggestionen zum Wohle des Ganzen aufbauen.

Inhalte: Konstruktive Kommunikation nach Erickson, Neuropsychologische Wirkung von Worten, Veränderung der Wahrnehmungsperspektive, Arbeit mit positiven Suggestionen, Placebo- und Nocebo-Effekt, Meta-Modell der Sprache, klärende Fragen, Milton Modell, Hypnotische Sprachmuster, Permissive Formulierungen, Barnum-Effekt, verbales Pacing, Imagination und Gestaltungskraft, Symbole und Metaphern, Assoziative Netzwerke und Gedächtnis, die „Das ist wie-Technik“, Reframing 2, therapeutische Geschichten, Konstruktion lösungsorientierter Geschichten mit VAKOG, Konversationstrance, Einstreutechniken, Techniken der fraktionierten Hypnose

M7: Blockaden lösen lernen

Jeder Mensch hat Glaubenssätze abgespeichert, die im Laufe des Lebens zu störenden Blockaden werden können. Sie lernen diese meist uralten Muster zu analysieren und leiten Ihren Klienten an, wieder „Herr im eigenen Hirn“ zu werden. Schädliche Sabotagemuster lassen sich auf Ebene des Unbewussten sanft lösen. Im Selbsterfahrungsanteil erkennen Sie eigene Blockaden und Sabotagemuster und lernen, wie diese achtsam zu lösen sind.

Inhalte: Netzwerke des Erlebens verändern, Wirklichkeitskonstruktion und Neuroplastizität, Problem- und Zielnetzwerke, Musterelemente verändern, Grenzen des Coaching: ICD-10-Diagnosen erkennen & delegieren, Posttraumatisches Belastungssyndrom, Paradoxe und hypothetische Fragen, Glaubenssystem analysieren, Rosenthal-Effekt, selbsterfüllende Prophezeiungen, hinderliche Glaubenssätze reframen, innere Monologe, Innere Stimmen verändern, Hypnosetechnik Zeitregression, Hypnotische Begleiter, Reparenting, Affektbrücke, Arbeit mit Teilen und Bodenankern (Stuhltechnik), „Change History“.



Module Hypnosystemisches Stellen

M8: Hypnosystemisches Stellen - Symptome

In diesem Modul lernen Sie die inneren Teile Ihrer Persönlichkeit kennen, sowie die positive Absicht, die hinter Symptomen stecken kann. Oftmals stehen unsere inneren Persönlichkeitsteile in einem Konflikt zueinander und wir können diese lösen lernen. Schwerpunktmässig arbeiten wir in diesem Modul mit verschiedenen inneren Teilen, Symptomen auf Basis der Hypnotherapie nach Erickson. Die Teilnehmer üben in Kleingruppen Aufstellungen selber anzuleiten und Blockaden, wie auch Symptome zu lösen.

Inhalte: Telearbeit in der Hypnotherapie nach Erickson, Hypnosystemisches Stellen anleiten, systemische Grundsätze, Utilisation, Kommunikation mit Teilen, Symbolisierung und Metaphern, Symptomsprache, Symptom-„Vertrag“, innerer Heiler, Konzepte der Ego-State-Therapie, Selbstwirksamkeit stärken, Arbeit auf der inneren Bühne, persönliche Themen aufstellen, Raummetaphern, Ankern von Lösungsbildern in Trance.

M9: Hypnosystemisches Stellen - Familiensystem

Hypnosystemisches Stellen ist ein bildgebendes Verfahren, eine spezielle Art von Visualisierung von Dynamiken und Strukturen im Familiensystem. Besonders das „innere Kind“ spielt hier eine zentrale Rolle. In diesem Modul lernen Sie Ihr eigenes Ursprungssystem kennen, welches einen prägenden Einfluss auf Ihre Persönlichkeit hat. Wir arbeiten mit Ihrem eigenen „inneren Kind“, erkennen Traumata, Blockaden und Kompensationen. Sogenannte „Verstrickungen“ im Familiensystem können mit hypnosystemischen Techniken sanft wieder in Balance gebracht werden.

Inhalte: Hypnosystemisches Stellen des Ursprungsystems, Diagnose & Interventionen, Genogramm der Herkunftsfamilie, Lösungsheuristiken, Übungen zum inneren Kind, Familien-Ressourcen aktivieren, Muster der Herkunftsfamilie, Sabotagemuster aufstellen, Epigenetik, Raummetaphern, Transgenerale Loyalität, Generationen-Delegationen, Verstrickungen im System lösen, Lösungsbilder ankern.

M10: Hypnosystemisches Stellen - Projekte

Jeder Mensch trägt eine Vision von seinem Leben und ganz eigene persönliche Herzenswünsche in sich. Leider werden diese Wünsche oftmals durch Ängste und andere Blockaden verdeckt, denn sie sind unsere grösste Kraft und stärkster Motivator. Wir können uns von unseren Sabotagemustern und Ängsten befreien und wieder auf höhere Ziele ausrichten. Hypnotherapeutische Tools, wie die „mentale Zeitreise“ helfen, unsere wahren Möglichkeiten zu erkennen und das geniale Unterbewusstsein darauf auszurichten. Wir beschäftigen uns in diesem Modul auch mit der persönlichen „Berufung“.

Inhalte: Hypnosystemisches Stellen für berufliche Themen, Projekte und Teams, Persönliche Vision und Herzenswünsche entdecken, echte Werte und Potenzial bewusst machen, Ängste und Sabotagemuster verstehen und lösen, das Unterbewusstsein auf Ziele „programmieren“, Verstrickungen erkennen und lösbar machen, das geniale Unterbewusstsein ausrichten, die eigene Berufung verstehen, mentalen Zeitreisen und Hypnosetechnik „Zeitprogression“, hoher Selbsterfahrungsanteil.



Anmeldeformular

(Bitte ankreuzen, einscannen und per Email senden an info@inahullmann.com)

Ausbildungsmodule (Ort: Wassersportzentrum Nidwalden, Seefeld 8, 6374 Buochs)

- M1: Innere Ordnung schaffen Do./Fr., 10./11. September 2020
- M2: Resilienz & Stabilisierung Do./Fr., 22./23. Oktober 2020
- M3: Mentale Kraft entfalten Do./Fr., 19./20., November 2020
- M4: Persönliche Ziele erreichen Do./Fr., 21./22. Januar 2021
- M5: Ressourcen aktivieren Do./Fr., 25./26. Februar 2021
- M6: Wirksame Worte wählen Do./Fr., 29./30. April 2021
- M7: Blockaden lösen lernen Do./Fr., 27./28. Mai 2021
- M8: Hypnosyst. Stellen - Symptome Do./Fr., 24./25. Juni 2021
- M9: Hypnosyst. Stellen – Familiensystem Do./Fr., 02./03. September 2021
- M10: Hypnosyst. Stellen - Projekte Do./Fr., 30./01. Oktober 2021

Termine Supervisionen (Ort: Praxis für Coaching Hullmann, Näseydi 6, 6374 Buochs)

- Freitag, 05. März 2021 9:30 Uhr bis 17 Uhr
- Freitag, 11. Juni 2021 9:30 Uhr bis 17 Uhr
- Freitag, 24. September 2021 9:30 Uhr bis 17 Uhr
- Freitag, 22. Oktober 2021 9:30 Uhr bis 17 Uhr
- Freitag, 26. November 2021 9:30 Uhr bis 17 Uhr

Meine Kontaktdaten

Vorname, Name:

Adresse:

Telefonnummer:

E-Mail:

Beruf:

Ort, Datum und Unterschrift:

Mit dieser verbindlichen Anmeldung zu obigen Seminaren gebe ich mein Einverständnis zu den allgemeinen Bedingungen (AGB siehe Rückseite)

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge Ihres Eingangs berücksichtigt. Ihre Anmeldung hat Gültigkeit, wenn der Talon bei uns eingegangen und dies von uns bestätigt ist. Angemeldete erhalten eine schriftliche Bestätigung per Email, dass wir die Anmeldung erhalten haben.

Bei Abmeldung bis zu 6 Wochen vor Kursbeginn wird das Kursgeld abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 60 CHF zurückerstattet. Bei späterer Abmeldung ist eine Rückerstattung nicht mehr möglich und das Kursgeld gilt als geschuldet.



Stornierungsbedingungen und AGB

Bitte überweisen Sie die Seminarkosten bis spätestens 4 Wochen vor Beginn des Seminars auf folgendes Konto und geben Sie bitte das jeweilige Modul und Ihren Namen als Referenz an:

Ina Hullmann

UBS AG Zürich

Konto Nr. 233-8280 29.40Z

IBAN: CH75 0023 3233 8280 2940 Z

BIC: UBSWCHZH80A

Abmeldung oder Verspätung: Die einzelnen Module sind nur als Ganzes zu belegen. Kosten bei verspäteter Ankunft oder frühzeitiger Abreise können weder in Abzug gebracht noch zurückerstattet werden. Bei Stornierung/Abmeldung bis 4 Wochen vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 60,- CHF erhoben. Bei späterer Abmeldung ist der gesamte Kursbetrag geschuldet. Wird eine Ersatzperson gestellt oder rückt jemand von der Warteliste nach, wird der einbezahlte Betrag abzüglich der Bearbeitungsgebühr (CHF 60,-) zurückerstattet. Wir empfehlen den Abschluss einer Annullationsversicherung. Im Falle einer Absage des Seminars seitens der Seminarleitung erstatten wir Ihnen selbstverständlich den gesamten Betrag zurück. Allfällige Spesen oder der entstandene Arbeitsausfall werden nicht vergütet.

Veranstaltungsort und Zeiten: Die Seminare finden statt im „Wassersportzentrum Nidwalden, Seefeld 8, CH 6374 Buochs, beginnen jeweils um 9.30 Uhr und enden um 17 Uhr. Das Seminarzentrum liegt direkt am See am Hafen Buochs und ist gut mit dem ÖV von Luzern über Stans erreichbar. Fahrzeit mit S-Bahn und Postbus von Luzern nach Haltestelle „Ennetbürgen Strandbad“ dauert ca. 25 Minuten.

Haftungsausschluss: Die Teilnahme an den Seminaren erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Seminarleitung kann keinerlei Haftung für Personen- oder Sachschäden übernehmen, die während der Teilnahme entstehen sollten. Wir weisen darauf hin, dass die Seminare kein Ersatz für eine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung sein können. Mit Ihrer Anmeldung bestätigen Sie, diesen Haftungsausschluss zur Kenntnis genommen zu haben.

Hypnosystemisches Coaching
Institut für Weiterbildung & Entwicklung
Ina Hullmann • Psychologin FSP

Postadresse: Nähseydi 6

CH - 6374 Buochs

+41 (0)76 236 7337

www.inahullmann.com

info@inahullmann.com