



Während 8 Monaten tauchen wir intensiv in die Welt unseres autonomen Nervensystems ein.

Wie ein beschützender Freund, setzt es sich täglich für unser Überleben ein und gestaltet dabei (im Verborgenen) unser Leben so viel mehr, als uns das bewusst ist.

Dabei hält es zum Teil an veralteten Schutzmustern fest, die uns, als Erwachsene, nicht mehr dienen und uns in unserer freien, konstruktiven Lebensgestaltung hemmen.

Es lohnt sich die Muster anzuschauen, sie zu verstehen und das eine oder andere loszulassen und neu zu überschreiben.

Indem wir «die Sprache unseres Nervensystems» lernen zu verstehen, können wir uns und unsere Muster beobachten und lernen anders mit ihnen umzugehen. Wir sind nicht mehr blind unseren unterbewussten Programmierungen ausgeliefert.

Genau darum geht es in diesem Kurs.

Dieser Kurs besteht aus:

- **Live Sessions:** 12 Live Sessions (Theorie und praktische Anwendung durch neurosensorischen Übungen). Wir treffen uns alle 2-3 Wochen online per Zoom. Dazwischen werden dich Inspirationen und kleine Aufgaben im Selbststudium begleiten.
- **Videos:** Kurze, kompakte Videos zur Theorie der Stressbiologie
- **Übungsaudios:** neurosensorische Übungen für den Alltag
- **Workbook:** übersichtliche Zusammenstellung der wichtigsten Inhalte
- **WhatsApp Support:** für Fragen und akute Anliegen (Antwort innerhalb 24h bis max. 48h)

Inhalt der 8 Module

Modul 1: Was ist das «autonome Nervensystem»?

- Basistheorie: Den Nervensystemaufbau verstehen
- Erkennen der Verknüpfungen zwischen Körper und Gehirn

Modul 2: Unser Stresstoleranzfenster («Window of Tolerance»)

- Was ist das «Stresstoleranzfenster»?
- Was beeinflusst die Grösse des Stresstoleranzfensters und was passiert, wenn wir uns ausserhalb dieses Fensters befinden?
- Wie können wir dieses Fenster vergrössern?

Modul 3: Polyvagaltheorie – Lerne unsere Stressantworten kennen

- Basistheorie Stressbiologie
- Welche Stressantworten kennt unser System?
- Charakteristika von den verschiedenen Stressantworten (erkennen & benennen)

Modul 4: “Safety first” – Wieso Sicherheit die Basis ist für alles

- Sicherheit im Innen, im Aussen und dazwischen: was ist damit gemeint & wie kann ich sie positiv verändern?
- Warum Belohnungs- & Bestrafungssysteme nicht nachhaltig funktionieren

Modul 5: Selbstregulation – Was tun bei Fight, Flight & Freeze?

- Der dysregulierte Zustand des Nervensystems ist auf Dauer ungesund und verhindert einen guten Zugang zu unseren Fähigkeiten, ein gesundes Selbstvertrauen und schränkt die positive Erfahrung von Selbstwirksamkeit ein. => Was kann ich tun um mich zu regulieren (vorbeugend und akut)?
- Konkrete Werkzeuge für die verschiedenen Stressantworten (Fight, Flight, Freeze, Fawn)

Modul 6: Co-Regulation – Wie co-reguliere ich meine Kinder & Klienten?

- Kinder können ihre Emotionen noch nicht selbst regulieren. Sie sind darauf angewiesen, dass sie sich in unseren sichere Raum «hineinlehnen» können und so Schritt für Schritt lernen sich selber zu regulieren.
- 6 Schritte des Co-Regulationsprozesses

Modul 7: Wie wirken Traumata auf uns und unser System

- Was sind Traumata? Wie entstehen sie (Schocktraumata, Entwicklungs- und Bindungstraumata)? Wie speichert unser System solche Erfahrungen?
- Was für Auswirkungen können Traumata auf uns und unser Leben haben?

Modul 8: Unsere Vagusbremse – Überaktivierung regulieren

- Wie kann ich lernen, mit den Wellen von übermässiger Aktivierung sicher umzugehen?
- Was ist die Vagusbremse und wie kann ich sie bewusst steuern?

Dauer: 8 Monate

Start: 23. Januar 2025 (einzelne Termine in Absprache) bis Ende Sept. 25

Was:

- 12 Live Sessions (in Kleingruppen)
- Theorievideos
- Audios mit neurosensorischen Übungen
- Workbook
- WhatsApp Support

Kosten: Fr. 2'800.- (einmalig im Voraus zu bezahlen)

Termine der Sessions: werden individuell vereinbart

Diese Module dienen uns als Struktur, an der wir uns orientieren werden.

Es ist mir wichtig, dass wir auf eventuell aufkommende Bedürfnisse (in gemeinsamer Absprache) flexibel eingehen können.



Nächster Schritt: Falls dich dieses Angebot anspricht, dann melde dich sehr gerne per e-mail (sonja.wiederkehr@gmail.com) bei mir.

Ich würde mich sehr freuen, mit dir diese Reise anzutreten!



Sonja Wiederkehr

Somatic Coach
Seminarleiterin
dipl. Bauing. ETH