

GRUNDLAGENAUSBILDUNG „NEUROSYSTEMISCHER KÖRPERCOACH“ 2025/2026

„Den lebendigen Körper als Weltführer entdecken, bedeutet, der philosophischen Weltkenntnis eine realistische Grundlage sichern“ (Sloterdijk)

In jeder Art von Bewegung liegt ein Verhalten zur Welt. Im Verhalten findet sich die Haltung zu unserer Umwelt wieder, die sich aus einer wechselseitigen Beziehung zwischen Innen und Außen ergibt. Unsere Erfahrungen mit der Welt werden im motorischen Erfahrungsgedächtnis abgespeichert und erzeugen emotionales Erleben. Wollen wir unser Erleben in der Welt verändern, müssen wir zunächst motorische Muster und damit auch unsere Haltung verändern.

Im neurosystemischen Ansatz verwebt Rolf Krizian Erkenntnisse der Neurobiologie mit tiefenpsychologischen, körperbasierten Methoden und seiner jahrzehntelangen Taiji Praxis. Eingebettet wurde das Konzept in systemisch konstruktivistischen Theorien. So entstand ein Ansatz, der tiefenpsychologische wie konstruktivistische Ideen verbindet und den Körper mit seiner Resonanzfähigkeit und seiner individuellen Art sich zu bewegen, bewusst als Emotionsregulativ einsetzt.

Zielgruppe

Der Lehrgang richtet sich an Therapeut:innen, Coaches, Berater:innen, Körpertherapeut:innen und alle, die ein tieferes Verständnis für die Wechselwirkungen von Körper, Geist und Psyche entwickeln und ihre Kompetenzen in körperbasierten Interventionen erweitern möchten.

Neben Theorieimpulsen wird viel Selbsterfahrung angeboten, dh Bereitschaft über Selbsterfahrung eigene Konstruktionen in Bewegung zu bringen, wird vorausgesetzt.

Ziele des Lehrganges

- **Bewusstwerdung der Körperintelligenz:** Sie lernen, Ihre eigene Körperwahrnehmung zu schärfen und die Körperintelligenz in therapeutischen wie zwischenmenschlichen Prozessen zu nutzen.
- **Wirksamere Selbstregulation und Selbststeuerung:** Sie erlernen Techniken, um wirksamer in Ihren professionellen Rollen zu agieren, Ihre inneren Ressourcen zu aktivieren und in herausfordernden Lebenssituationen besser mit Stressfaktoren und Emotionen umzugehen.
- **Neuro-systemische Prozessbegleitung von hochbelasteten Menschen und Systemen:** Sie erlernen Schritt für Schritt die neurosystemische Prozessstruktur in 5 Phasen klientenzentriert anzuwenden.
- **Transformation von dysfunktionalen Interaktionsmustern:** Sie erfahren, wie Sie mithilfe von somatischen Markern und spezifischen Interventionen ungünstige Kompensationsmechanismen erkennen, auflösen und durch neue ökologische Strategien ersetzen.

Inhalte des Lehrgangs

Der Lehrgang ist in 6 praxisorientierte Module unterteilt, die Theorie mit Körperpraxis verknüpfen.

Block 1: Erdung – „Aufbau des Body-Mindsets für ein wirkungsvolles Lern- und Begleitungssystem“

Einführung in die Theorie der Neuro-Systemik und deren Anwendung in der Praxis

Entwicklung eines stabilen und ausbalancierten Körperbewusstseins für eine intelligente Beobachtungs- und Steuerungsinstanz

Aufbau einer tragfähigen Beziehungsgestaltung für mehr Sicherheit im Innen und Außen bei der Begleitung von Einzelpersonen und Teams in Organisationen

Block 2: Zentrierung im Hara – „Handeln durch Geschehen lassen“

Auftragsklärung anhand der inneren Familie und deren spezifischen somatischen Repräsentanten. Analyse von inneren und äußeren Beziehungsdynamiken in den relevanten Umwelten

Nutzung des Haras für die Prozess- Begleitung im Stehen, Gehen und Sitzen

Aktivierung Nutzung von neuronalen Ziel-, Ressourcen- und Problemnetzwerken durch entsprechende somatische Marker

Block 3: Die innere Haltung einer körperbasierten Prozess-Begleitung

Integration des emotionalen Körperintelligenzzentrums (Brustkorb)

Einsatz von Resonanz- und Körperhypothesen

Sondierungstechniken zur Erforschung der Selbstorganisation des Körpers

Block 4: Freiraum für Impuls und Flow im Prozess

Erarbeitung von idealen Lösungsszenarien durch hypothesenbasierte Choreografiearbeit

Dekonstruktion biographischer Muster und Neukonstruktion von idealen Lösungsszenen

Erweiterung der therapeutischen Flexibilität durch experimentelle Körperarbeit

Block 5: Der Alltag ist die Übung

Transfer der neu gewonnenen emergierten Erkenntnisse durch Probehandeln für den jeweiligen Alltags-Kontext

Entwicklung von Transferbewegungen

Kosten – Nutzen Analysen der neuen Lösungsstrategien (Öko-Check)

Block 6: Reflexion der eigenen B-Rolle

Reflexion der eigenen tiefen Motive und Strategien in der B- Rolle oder professionellen Führungskontexten, die bis jetzt handlungsbestimmend sind.

Die eigenen blinden Flecken der Begleitung direkt im Beratungsprozess selbst erforschen

Methoden

- **Theoriegeleitete Kurzimpulse** zu neurobiologischen Aspekten, Körperwahrnehmung und systemischen Prozessen
- **Körpertherapeutische Interventionen** aus Taiji und anderen körperbasierten Praktiken
- **Erfahrungsbasiertes Lernen:** Anwendung der gelernten Methoden in Kleingruppen und Rollenspielen
- **Reflexion und Supervision:** Praxisnahe Demonstrationen, Reflexion über eigene Erfahrungen und Supervision der praktischen Anwendung

Abschluss

Am Ende des Lehrgangs erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihre Fähigkeiten in der neuro-systemischen Körpertherapie und Prozessbegleitung bestätigt. Sie haben eine gute Selbstbeobachtungs wie Selbststeuerungsinstanz etabliert. Sie sind in der Lage, körperbasierte und neurobiologisch fundierte Interventionen für Ihren Alltag sowie in Ihrer therapeutischen Praxis anzuwenden und Ihre Klient:innen nachhaltig zu unterstützen.

Voraussetzungen

- Berufserfahrung in einem therapeutischen oder beratenden Kontext
- Bereitschaft zur persönlichen Selbsterfahrung und Reflexion
- Interesse an der Integration von Körperarbeit und psychotherapeutischen Prozessen

Lehrgangsdauer

Der Lehrgang umfasst insgesamt **6 Module**, die sich über einen Zeitraum von **13 Monaten** erstrecken. Alle Termine finden im ashtangavienna, Herbeckstr. 27, 1180 Wien statt.

Termine jeweils 10.00-13.00, 15.00 - ca 18.30

Modul 1	7.-9. November.2025
Modul 2	6.-8. Februar.2026
Modul 3	17.-19. April 2026
Modul 4	12.-14. Juni 2026
Modul 5	4.-6. September 2026
Modul 6	13.-15. November 2026

Lehrtrainer



Rolf Krizian: Systemische Beratung/Management, Dipl. Sportwiss., Ausbildungsleiter Scola Bildungsakademie (Waldenburg), Lehrtrainer/Dozent am Milton- Erickson-Institut in Heidelberg, DBVC Senior Coach; Internationaler Lehrtrainer für inneres Taijiquan nach dem System von Patrick Kelly

Anmeldung & weitere Informationen

Organisation: Anna Bauer

Für Fragen und Anmeldung kontaktieren Sie bitte Anna Bauer direkt unter mail@annabauer.at oder 0664/886 22 899.

Mindestens 12, maximal 14 Teilnehmer:innen

Kosten: 3.450 EUR, Anzahlung 1.500 EUR, 2026 Ratenzahlung/Modul möglich.

(keine Umsatzsteuer aufgrund von Kleinunternehmerregelung enthalten)