



Introduction

- 1-2 Tage
- 1-2 Trainer*innen
- 3 Blasen
- Inspiration, eigenes Feuer teilen
- SystRol bzw Elemente des SystRol´s
- Element der Neurobiologie: z.B. Hierarchie der Motivationen, Bindung > Gefahr, Geschwindigkeiten, rot-grün, 3-teiliges Gehirn
- Element der Achtsamkeitspraxis, Imagination, Body Scan o.Ä.
- Etwas erfahrbar machen: Erfahrungsraum

Grundausbildung

Qualitätsstandard

- 2 Trainer*innen
- 3 Tage
- 3 Blasen
- Morgenpraxis - Murmelgruppe (Tag 1) – Morgenrunde
- SystRol
- Tägliche Selbsterfahrungseinheit (Systrol, eigenes Grün, Kleingruppenübung..)
- Defensive Cascade
- Geschwindigkeiten – dreiteiliges Gehirn
- Körpersprache – Einführung
- Lebensrettende Handlungen – Einführung
- Liegende Acht - Einführung Rot-grün – Break (= 1. Teil NeuroDe Prozess)
- Meine Momente (Grüne Inseln/Übergänge/Regulation im Tagesverlauf):
Einführung
- Metaphern ungemischt: zB. Hängebrücke, Dschungelguide, brennendes Haus...
- Rollenspielsequenz in Kleingruppen z.B. „Soziale Orientierungsreaktion herstellen“
- Selbstregulierung – eigenes Grün erkunden
- Soziale Orientierungsreaktion

Optional

- Bindungsphasen
- Cliff Experiment
- Hierarchie der Motivationen
- Schlüsselreize
- Stresssäulen
- Tagebuch Klammer
-