

Shunyata U. Brünig



Trishula-Coaching

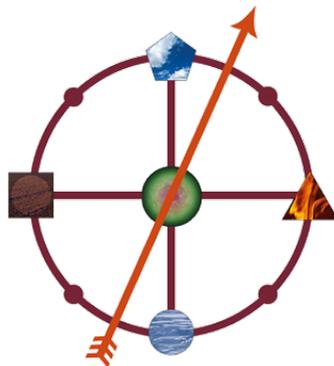
Personal Training für kontemplatives
und heilendes Coaching

Training mit 3 Intensiv-Wochenenden

Der Bewusstseins-Aspekt des menschlichen Lebens kann als integrierende Komponente begriffen werden, die unsere physischen, psychischen und sozialen Dimensionen verbindet und zusammenhält. Das Trishula-Coaching orientiert sich an Erkenntnissen aus der personalen, transpersonalen, systemischen und spirituellen Psychologie, an Coaching-Konzepten und traditionellen Weisheitslehren der östlichen Philosophie.

Auf der Basis der im täglichen Leben auftretenden Herausforderungen wird Bewusstseinsentwicklung mit der Klarheit von umsetzbaren und ebenso tiefgehenden Lösungsschritten verbunden. Das Trishula-Coaching ist aber nicht nur heilungs-, problemlösungs- oder zielorientiert, sondern findet Zugang zu den großen Fragen des Menschseins: „Wie gehe ich mit dem In-der-Welt-Sein um?“ – „Wie bewältige ich die Krisen meines Lebens, ohne mich darin zu verlieren?“ – „Was ist der Sinn in meinem Leben?“ – „Was ist wirkliches Glück?“ – „Wer bin ich in Wahrheit?“

Das Personal Training richtet sich an Menschen, die Heilung, Lebensklärung, eine Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit für ihre persönliche und spirituelle Entwicklung sowie einen harmonischeren Umgang mit anderen anstreben. Das Trishula-Coaching bietet eine Form spiritueller Begleitung an, die persönliche und überpersönliche Ebenen verbindet und so das Anliegen eines Klienten in der Tiefe erfassen und begleiten kann. Prinzipien der Meditation wie absichtsloses Gewahrsein und fokussierte Aufmerksamkeit gehören zur Grundhaltung des Coaches. Über die kontemplative Arbeit integriert das Trishula-Coaching als Ergänzung zu traditionellen Coachings in der Praxis des Personal Trainings das spirituelle Potenzial. So werden Menschen im Prozess ihrer Selbstentfaltung heilsam in Zeiten des Umbruchs, der Krise oder Neuorientierung begleitet, und sie werden auf dem Weg einer ganzheitlichen Transformation der eigenen Person, ihres Unternehmens, unserer Gesellschaft und des Lebens auf unserem Planeten unterstützt.



Personal Training für kontemplatives und heilendes Coaching

Dieses Personal Training verbindet professionelle Coaching-Methoden mit Bewusstheit, Seelenarbeit und Meditation.

Worum geht es in diesem besonderen Training?

Das Trishula-Coaching verbindet Einsichten der westlichen prozessorientierten psychologischen, therapeutischen und beratenden Arbeit mit spirituellen Erkenntnissen der Bewusstseins-Psychologie. Dabei verfügen v. a. die östlichen Traditionen über Jahrtausende altes Wissen bezüglich des Funktionierens der seelischen Essenz und des menschlichen Geistes in Gesundheit und Verwirrung. Dieses Wissen wird zunehmend durch Forschungsprojekte und Erkenntnisse der modernen Neurowissenschaften verifiziert und ergänzt.

Ein Kernelement kontemplativer Praxisarbeit besteht in der Grundannahme, dass wir Menschen von Natur aus mit spiritueller Gesundheit ausgestattet sind („basic sanity“) – sie ist eine Eigenschaft unseres unantastbaren inneren Kerns, der göttlich ist. Ihm wohnt eine unzerstörbare, lebensbejahende Kraft inne, die über Problemstellung, Krisen, Krankheit und Gesundheit hinausgeht. Auch wenn die Ursachen des Leidens vielfältiger Natur sind, liegen die Schlüssel zu dessen Überwindung dennoch in unserem Geist und unserer Seele. Eine solche Haltung ist verbunden mit der Einsicht, Weisheit in jedem Problem und jeder vermeintlichen Störung zu erkennen.

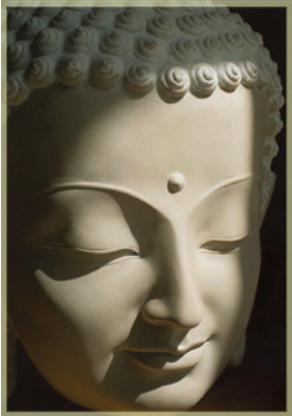
Durch Hinwendung und Übung besteht die Möglichkeit, in jedem Moment unseres Erlebens, unabhängig von der emotionalen Verfassung, Zugang zu dieser Weisheit, Offenheit und Klarheit zu finden.



„Und das ist Meditation: nicht im Lotussitz sitzen oder auf dem Kopf stehen, sondern das Wahrnehmen der Ganzheit und Einheit des Lebens.“

Jiddu Krishnamurti

Im Trishula-Coaching lernen die Teilnehmenden mit verschiedenen Methoden zu Meditation, Achtsamkeit und Mitgefühl, sich ohne Kampf in der Gegenwart zu entspannen, um einen klaren, nicht impulsgetriebenen Blick auf die momentane Erfahrung werfen zu können. Dadurch reduziert sich Stress, und das bereits vorhandene, natürliche Potenzial an Mitgefühl und Weisheit kann zutage treten. Diese Erfahrung und Haltung können wir in unserem Umgang mit anderen fördern und damit unser Vertrauen in Problemlösungs- und Heilungsprozesse stärken. Fehlen diese Elemente, ist es schwierig, uns selbst und anderen wirklich zu helfen.



„Die ‚gewaltigen Weisen‘, die ein durchdachtes System im Kopf haben und die Antwort auf jede mögliche Frage schon vorher wissen, können kein Gespräch mehr führen. Das können nur ‚schlichte Menschen‘, die fähig sind, einen Sachverhalt anzuschauen, um von ihm zu lernen.“

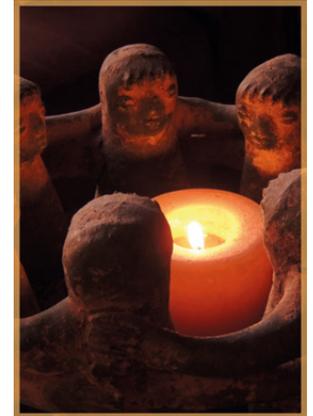
Gustav Heckmann, Das Sokratische Gespräch

Das Personal Training ist ein Fundament – es setzt einen Rahmen für die Heilung durch spirituelles Coaching, in dem bestimmte Fertigkeiten wichtig sind. Das sind bestimmte Formen des Raumgebens, des Lauschens, der Fragestellung und methodischer Herausforderung. Natürlich kann ein Training dieses zeitlichen Rahmens keine erschöpfende Kenntnis über alle nur denkbaren Aspekte möglichen Coachings bieten. Dieses Fundament ist aber so strukturiert, dass es mit den meisten Methoden klientenzentrierter Arbeit vereinbar ist.

Was heißt „kontemplatives Coaching“?

Das Wort „Kontemplation“ geht auf das lateinische „contemplari“ = „anschauen“, „betrachten“ zurück. Im Allgemeinen kann man es als „beschauliche Betrachtung“ beschreiben. Eine kontemplative Haltung ist von innerer Ruhe und Achtsamkeit bestimmt. Sie ist dadurch auch von einer tieferen Klarheit durchdrungen, als würden wir einfach nur Techniken aus dem Verstand oder gelernte Methoden abrufen.

Das kontemplative Coaching beginnt für uns mit einem Hineinschauen in die Gegenwärtigkeit. Wenn wir mit dem Moment, wie er sich entfaltet, nicht manipulativ und regulierend umgehen, sondern uns öffnen, dann finden wir in ihm die Qualitäten, die für die Einleitung heilender und erkennender Prozesse nötig sind. Wir brauchen weder ein kompliziertes Konzept noch eine bestimmte präzise Handlungsanweisung. Wir brauchen nicht reaktiv auf Impulse aufzuspringen, sondern können uns dem öffnen, was ist. Dann sind Qualitäten wie Einsicht, radikale Akzeptanz, Klarheit, Offenheit, Handlungsbereitschaft, Mut und Unbedingtheit ganz natürlich verfügbar. Da emotionale Impulse und Muster sehr stark sind, müssen solche Qualitäten jedoch trainiert werden, damit wir uns ihrer erinnern und einen Erfahrungsraum aufbauen können, in dem wir uns immer wieder mit Vertrauen dem gegenwärtigen Moment öffnen können.



Was heißt „heilendes Coaching“?

Heilendes Coaching ist eine Verbindung aus kontemplativem Heilen und spirituellem Coaching.

Kontemplatives Heilen hat seine Wurzeln in dem tiefgründigen Wissen und Verständnis Indiens und Tibets über Krankheit und Gesundheit. Es beginnt mit der Einsicht, dass alle lebenden, fühlenden Wesen natürlicherweise gesund sind und die Fähigkeit zum Heilen besitzen. Gesundheit ist grundlegend, zeitweise jedoch verdeckt und überschattet durch Krankheit. Doch oft scheint es, als hätten wir den Kontakt zu dieser Wahrheit verloren.

Krankheit und Leiden sind häufig Auswirkungen unseres mangelnden Verstehens und Vertrauens in unsere eigenen intuitiven Einsichten. Wir haben oft eine Ahnung davon, was für uns gesund und gut ist, aber wir wagen es nicht, es im Alltag anzuwenden.

„Die größte Ehre, die man einem Menschen geben kann, ist die, dass man ihm vertraut.“

vermutlich
Matthias Claudius

Spirituelles Coaching verbindet professionelle Coaching-Methoden mit Bewusstheit und Meditation. Coaches unterstützen ihre Klienten dabei, Ziele zu erreichen oder Probleme zu lösen. Was jedoch zunehmend viele Klienten von Coaches und Beratern bewegt, ist nicht nur die Suche nach Lösungen für Probleme, sondern es sind Fragen nach dem grundlegenden Sinn ihres Lebens, nach der Resonanz mit übergeordneten Lebenszielen und letztlich nach Inspiration und der eigenen Berufung in einem größeren Zusammenhang. Vielleicht gehören Sie zu der wachsenden Anzahl von Menschen in Führungspositionen von Unternehmen, die mit der eigenen Tätigkeit einen sinnstiftenden Beitrag leisten möchte, während Sie gleichzeitig aber damit konfrontiert sind, dass die Anforderungen im komplexen Organisationsalltag immer anspruchsvoller werden. Dort, wo die Sinndimension zu kurz kommt, werden Symptome wie Entfremdung und Burnout wahrscheinlicher, worunter schließlich auch Ihre reale Leistung ebenso wie die der ganzen Organisation leidet.



„Wenn wir über Kenntnisse hinausgegangen sind, werden wir Erkenntnis haben. Denken war der Helfer; Denken ist das Hindernis.“

Shri Aurobindo

Die Auseinandersetzung mit dieser existenziellen Suche nach Sinn, persönlicher Weiterentwicklung und einem größeren Eingebundensein ist seit jeher das Anliegen spiritueller Traditionen. Eine zeitgemäße und heilsame Auseinandersetzung mit Spiritualität bietet daher in der Praxis des Coaching eine wesentliche Ressource.

Das Trishula-Coaching bietet eine Form spiritueller Begleitung an, die persönliche und überpersönliche Ebenen verbindet und so das Anliegen eines Klienten in der Tiefe erfassen und begleiten kann. Prinzipien der Meditation wie absichtsloses Gewahrsein und fokussierte Aufmerksamkeit gehören zur Grundhaltung des Coaches. Als Ergänzung zu traditionellen Coachings integriert das Trishula-Coaching in der Praxis des Personal Trainings also das spirituelle Potenzial.

So werden Menschen heilsam im Prozess ihrer Selbstentfaltung in Zeiten des Umbruchs, der Krise oder Neuorientierung begleitet, und sie werden auf dem Weg einer ganzheitlichen Transformation der eigenen Person, ihres Unternehmens, unserer Gesellschaft und des Lebens auf unserem Planeten unterstützt.

Das kontemplative und heilende Trishula-Coaching ermöglicht einem Klienten, über das Ansetzen an einem konkreten Thema in die Gegenwärtigkeit seines Lebens hineinzuschauen, wo er Zugang findet zu seiner ursprünglichen Weisheit, Offenheit und Klarheit. Er kommt in eine Haltung, in der er sich selbst so nah wie möglich ist. Dort erkennt er seine grundlegende Gesundheit und den Sinn seiner derzeitigen Situation. Er findet seine eigene Kraft, Klarheit und Bewusstseinstiefe in sich und kann damit anwesend sein, was auch immer dann für Ziele in ihm auftauchen mögen. Er erkennt, was er wirklich will und findet Anschluss an die Qualitäten, die es ihm ermöglichen, das Gewollte zu manifestieren. Erst, wenn der Mensch bei sich selbst ankommt, kann er von hier aufbrechen in ein verändertes Leben.

Woher stammt das Trishula-Coaching?

Trishula ist ein Wort aus dem Sanskrit und bedeutet wörtlich „Dreizack“ oder dreifacher Speer. Es bezieht sich auf die Waffe *Shivas*, der für das Prinzip des Absoluten Bewusstseins steht. Die Spitzen des Dreizacks werden mit den drei Kräften *Shivas* gleichgesetzt: Wille, Weisheit und Tatkraft. Diese Deutung entstammt der ältesten und immer noch seriösesten spirituellen Tradition der Erde und verweist zugleich auch auf eine authentische Kraft des Übens, welche die Fähigkeit, sich selbst und andere im Gegenwärtigen wahrzunehmen, erweckt und stärkt. Mit den drei Ecken des Trishula-Coachings geht die Fähigkeit einher, Heilungs- und Klärungspotenziale freilegen und nutzen zu können.



„Wenn Weisheit sich vollständig manifestiert, wird die Welt transparent. Sie offenbart dann unsere wahre Natur, die inhärent frei ist. Das Konzept, wir seien gebunden, ist die erste und letzte Illusion.“

Georg Feuerstein

Das Trishula-Coaching wurde auf Basis der seit 1989 mit Erfolg durchgeführten Transformativen Inneren Arbeit von „SOMA“, der Spirituellen Heilkunde und Informationsmedizin von „A-U-M“ und der Philosophie der Befreiung von „Maha Moksha“ im Trishula-Zentrum mit Bürositz in Adelebsen von der Diplom-Psychologin Shunyata U. Brünig entwickelt und in Einzelsitzungen, psychodynamischen Gruppenprozessen und Seminaren wie Personal Trainings zur Verfügung gestellt.



„Es ist nicht das, was passiert, das bestimmt, wie weit du im Leben gehen wirst; es ist wie du mit dem umgehst, was dir passiert.“

Zig Ziglar

An wen richtet sich das Trishula-Coaching?

Das vorliegende Personal Training für kontemplatives und heilendes Coaching wurde speziell für Menschen ausgearbeitet, die nach einem heilsamem, persönlichem Prozess emotionalen, kognitiven und spirituellen Lernens suchen. Ziel und Fokus ist, eine sichere und zugleich intensive Atmosphäre zu schaffen, die eine persönliche Entwicklung einleitet. Sie erhalten eine frische Chance, die Strukturen Ihres Lebens und Ihrer Beziehungen sowie das Verhältnis zu ihrem Beruf neu zu überprüfen; die Geschicklichkeit (skills) im Umgang mit den eigenen Emotionen, dem persönlichen Bewusstsein, mit Gefühlsleben und Sinneswahrnehmung zu stärken; wieder Mut zu fassen für die tägliche Arbeit und Burnout zu vermeiden.

Das Training ist ebenfalls für Menschen geeignet, die die (vielleicht problematische) Kommunikation und Interaktion mit anderen Menschen in persönlichen und Arbeitszusammenhängen verbessern möchten, in deren Leben starke emotionale Muster eine Rolle spielen oder die sich mit ganzem Herzen engagieren und die Tendenz haben, von ihren hohen Anforderungen an sich selbst überwältigt zu werden (Burnout).

Das Training richtet sich auch an Menschen, die ihr Verständnis und ihre Arbeit um kontemplative und mitgefühlsbasierte Methoden erweitern möchten. Wenn Sie in Ihrem Leben therapeutisch, pflegerisch, pädagogisch oder persönlich mit psychischer, psychosomatischer und physischer Krankheit umgehen müssen (wie Therapeuten, Psychologen, Sozialpädagogen, Heilpraktiker, Gesundheitspraktiker, Lehrer, Ärzte, Gesundheitsmanager usw.), oder wenn Sie sich den Anforderungen in Coachings, Personalentwicklung, Führungs- und Leitungsfunktionen Ihres Unternehmens, Ihrer Organisation oder Ihres Managements nicht gewachsen fühlen, wird Ihnen in diesem Personal Training seriöse und fachkundige Gespräche sowie spirituelles Coaching angeboten. Indem dies mit dem Aspekt des kontemplativen Raums verbunden wird, erfahren Sie heilende Impulse und die Kompetenz reifer Handlungsfähigkeit.

Folgende Teilnahmevoraussetzungen sollten erfüllt sein:

Teilnehmende sollten aktives Interesse daran haben, ihre eigene innere Situation in Klarheit zu gestalten und eine mögliche Berater-Klienten- bzw. Coach-Coachee-Beziehung zu verbessern. Hierbei spielt die sensible Arbeit mit Sprache und Körpersprache eine wesentliche Rolle.

Die Teilnahme setzt keinerlei Erfahrung mit spirituellen Systemen voraus, es wird jedoch Offenheit für andere Sichtweisen erwartet.



„Ich unterscheide zwischen Spiritualität und Religion. Religion ist für Menschen, die Angst davor haben, in die Hölle zu kommen; Spiritualität ist für Menschen, die dort schon waren.“

Timothy J. Mordaun

Was können Sie im Personal Training lernen?

Im Vordergrund steht die Arbeit mit grundlegenden Methoden des kontemplativen und heilenden Coachings mit Schwerpunkt auf Ihrem persönlichen Prozess. Sie gewinnen neue erfahrungsbasierte Erkenntnisse bezüglich der eigenen physischen, emotionalen und geistigen Befindlichkeiten sowie der persönlichen Weisheit, die sich in Emotionen, verwirrten Geisteszuständen, Krisen und Problemen verbirgt.

Sie lernen, sich selbst zu respektieren und andere Menschen bei Alltagsthemen ebenso wie bei spirituellen Fragen kompetent und verantwortungsvoll zu begleiten. Techniken und Methoden sind dafür notwendig und wichtig. Aber auch den ausgefeiltesten pragmatischen Techniken professionellen und seriösen Coachings fehlt etwas Entscheidendes: der Zauber der absichtslosen Stille, in der Transformation geschehen kann. Dieses Personal Training macht Sie mit Coaching-Skills mit einer spirituellen Qualität achtsamen Bewusstseins bekannt.

Ziel ist es, mit den praktischen Methoden Sicherheit in der eigenen Mitte zu gewinnen. Kontinuierliche Interventionen – Treffen der Gruppenmitglieder zwischen den Wochenenden – bieten Ihnen bei Bedarf die Möglichkeit, fundiertes Verständnis der Inhalte, Sicherheit in den anzuwendenden praktischen Methoden und nachhaltige Integrität in der Arbeit mit anderen zu erwerben.



„Sobald du unangenehme Nachrichten nicht als negativ annimmst, sondern als Beweis für die Notwendigkeit für Veränderung, wirst du nicht von ihnen besiegt. Du lernst von ihnen.“

William H. „Bill“ Gates

Die Inhalte des Prozesses werden aus den folgenden Perspektiven betrachtet:

- Klarheit und Verwirrung der menschlichen Psyche aus der Sicht östlicher Spiritualität verbunden mit Einsichten der westlichen prozessorientierten psychologischen Arbeit sowie der philosophischen Haltung der sokratischen Methoden.
- Die Bedeutung von Achtsamkeit für unseren Geisteszustand und die Folgen fehlender Achtsamkeit und eines zerstreuten Geistes innerhalb einer Kultur von permanenter Irritation und Ablenkung – wir üben uns in Präsenz und Fokussierung.
- Achtsamkeit und mitfühlende Präsenz in der Arbeit mit sich selbst und anderen.
- Haltung von und Psychodynamik zwischen Coachee und Trishula-Coach.
- Arbeit mit Kommunikations- und Fragetechniken.
- Spiegeln, Graben und Umsetzen.
- Framing, Challenging und Reframing.
- Raum schaffen, Tiefe öffnen und Veränderung auf den Weg bringen.
- Wille, Zielfokussierung und Absichtslosigkeit.

Das Trishula-Coaching

- unterstützt eine persönliche Transformation, die eigenem Burnout vorbeugen und Sinnstiftung für die eigene Arbeit [mit anderen] hervorrufen kann.
- bietet eine wertvolle Ergänzung für Therapeuten und Coaches, um Achtsamkeit und Mitgefühl in der Arbeit mit Klienten und so eine Qualitätsverbesserung für den heilenden Prozess in die Begegnung mit anderen zu bringen.



„Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen“

Johann Wolfgang von Goethe

Wofür kann das Erfahrene genutzt werden?

Die Arbeit des Trishula-Coachings dient Menschen, die nach einer heilsamen, klärenden Begleitung suchen, um persönliche Krisen aufzuarbeiten (Vergangenheitsbewältigung) oder ihrem Leben durch bewusste Zielfindung eine neue Richtung und einen neuen Sinn zu geben (Zukunftsorientierung). Das kontemplative und heilende Coaching kann für persönliche und berufliche Themen ebenso angewendet werden wie im sozialen und wirtschaftlichen Bereich. Es hilft als Basismethode für alle therapeutischen, beratenden und pädagogischen Berufe. Für die Innenwendung von Menschen, die auf der Suche nach sich selbst sind, ist es eine sehr gute Hilfe. Und schließlich werden verschiedene Möglichkeiten des Coachings mit ihm grundlegend vorbereitet oder eingebettet.

Die Teilnahme am Trishula-Coaching ist eine intensive Arbeit an sich selbst. Tools und Wissen sind dabei wichtig. Doch erst in Verbindung mit bewusster und genauer Selbstwahrnehmung ermöglicht diese Arbeit eine hohe Qualität in allen Prozessen von Heilung und Lebensklärung. Bewusstheitstraining und praktische Selbsterforschung sind deshalb Grundpfeiler des Personal Trainings.

Welche Methoden, Techniken und Fertigkeiten werden verwendet?

Im Personal Training wird mit universellen, grundlegenden Techniken des Seelen- und Geistestrainings gearbeitet, die zum Teil seit über 5000 Jahren in spirituellen Traditionen entwickelt wurden. Hierzu gehören spezielle Meditationsformen, Achtsamkeitspraktiken, Wahrnehmungsübungen und kognitive Techniken.



„Deine Aufmerksamkeit ist kostbar. Schenke sie nur denjenigen Eigenschaften, von denen du möchtest, dass sie in deinem Leben zum Vorschein kommen.“

Sig Paulson

Das Training beinhaltet ferner Methoden der erfahrungsorientierten Prozessarbeit. Es wird großer Wert auf die präzise Anwendung kognitiver Techniken gelegt. Weiterhin kommen basale Strukturen des aus dem NLP entwickelten SOMA-Spiegelgesprächs und der klientenzentrierten Gesprächsführung nach Rogers zum Einsatz, ebenso wie Aspekte des Sokratischen Gesprächs. All dies beruht auf der Klarheit achtsamen Gewahrseins.

Wie sieht der didaktische Aufbau des Personal Trainings aus?

Es sind drei intensive Grundlagenseminare an drei Wochenenden geplant, die je freitags bis sonntags ganztags stattfinden.

Die Seminare finden in einer offenen, modernen und auf westliche Menschen zugeschnittenen Form statt.

1. Struktur des Personal Trainings und Kennenlernen der Arbeitsgrundlagen:
 - Was ist kontemplatives und heilendes Coaching?
 - Unterschied und Gemeinsamkeiten von Coaching, Therapie und Beratung
 - Besonderheiten des spirituellen Coachings
 - Die Arbeit mit der innewohnenden Gesundheit
 - Die Arbeit mit der Aufmerksamkeit
 - Die Auslotung von Möglichkeiten und Grenzen des Coachings
2. Fundament und Coaching-Techniken für basale Themen
 - Das Modell der Ebenen des Lebens
 - Persönliche Haltung und Verhältnis zum Therapeuten/Coach
 - Psychodynamische Arbeit und spirituelle Entsprechungen



„Nichts prägt unsere Leben so sehr wie die Fragen, die wir stellen, die Fragen, die wir nicht stellen wollen und die Fragen, die wir niemals zu stellen gedacht haben.“

Sam Keen

- Kontemplation für Heilung und Klärung
 - Achtsamkeit und Präsenz – ermöglicht es uns, im gegenwärtigen Moment zu verweilen, ohne ständig etwas verändern oder regeln zu müssen.
 - Meditation und Kontemplation – Fundamente für Achtsamkeit, die Erforschung des Geistes und die Stärkung der Zuversicht in die natürlichen Eigenschaften des Selbst.
 - Essenzieller Rapport durch matching und pacing – Weite und Raum
 - Strukturklärung
3. Bestandsaufnahme des eigenen Lebens
- Framing
 - Den Willen erkunden – Zieldefinition und Absichtslosigkeit
 - Die Vision befragen
 - Biografiearbeit – Klärung

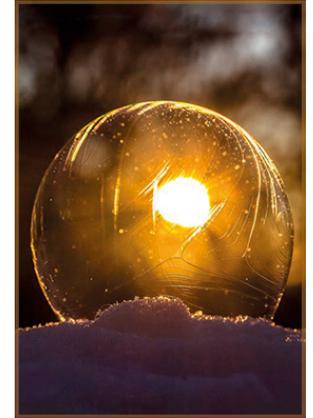


„Grabe innen. Innen ist die Quelle des Guten, und sie kann immer aufsprudeln, wenn du immer gräbst.“

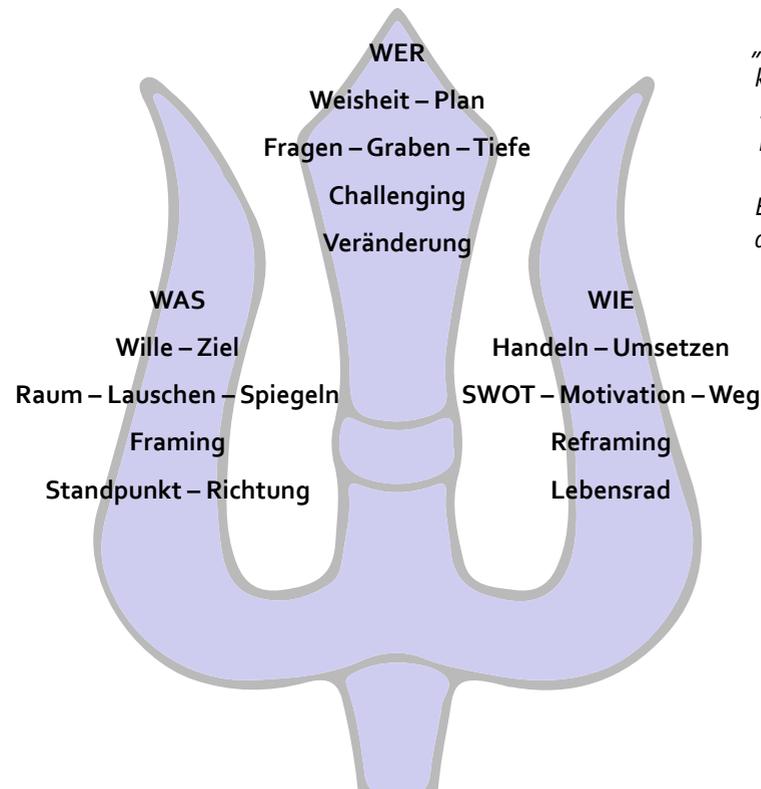
Mark Aurel

4. Entwicklung und vermeintliche Hindernisse
- Der Zukunftsentwurf – Widerstände und die Weisheit aus dem Inneren
 - Basale Coaching-Timeline-Arbeit
 - Tiefe ausloten – das „digging“
 - Rapport im leading
 - Body-mind-spirit-awareness
 - Doppelte Aufmerksamkeit und Präsenz
 - Komfortzone oder Neuland?
 - Ressourcenanalyse
5. Integration der inneren Meisterschaft
- Manifestation der Wahrheit
 - Intuition freilegen
 - Perspektivenwechsel und Metaperspektive
 - Übertragung/Gegenübertragung erforschen
 - Tonglen – mitfühlende Kommunikation
 - Identität und Transpersonaler Raum

6. Umsetzung und vitales Handeln
- Vitales Handeln – Neugestaltung des Lebens
 - Kontemplative Reflexionsarbeit
 - Outcome Frame
 - Umsetzungskompetenzen
7. Verschiedene Themen im spirituellen Coaching
- Sinnkrisen und die Ordnung der Stille
 - Die Suche nach Gott oder dem Überdauernden
 - Die Frage nach dem wirklichen Glück
 - Resilienz und Standing im spirituellen Bereich
 - Menschenbild und Weltbild
 - Die Erfahrung anderer Dimensionen
 - Umgang mit Tod und Trauer
 - Erleuchtung und Ego



Die Spitzen des Dreizacks: die drei Kräfte Shivas



„Es gibt nur zwei Möglichkeiten, mit angespannten Situationen umzugehen: Du kannst sie verändern, oder du kannst deinen Blickwinkel darauf verändern. Erleuchtung erlangt man durch den Wechsel des Blickwinkels.“

Paul Wilson

Trainings-Curriculum

Das Trishula-Coaching wird in drei intensive Wochenenden gegliedert, die jeweils von Freitag Vormittag bis Sonntag Abend dauern. Jedes Wochenende hat 24 Stunden à 45 Minuten. Es ist ein Wochenende in 2 Monaten geplant.

Zwischen den offiziellen Gruppentreffen sollten die Teilnehmenden, die danach mit dem Erfahrenen zur inneren Weiterentwicklung üben wollen, mit sich selbst sowie in Co-counselings miteinander arbeiten, um die Inhalte des Trainings weiter zu vertiefen.

Das Personal Training endet mit einem gemeinsamen, persönlichen Gespräch mit der Trainingsleitung (Shunyata U. Brüning).

Nach dem Personal Training ist es möglich, an Seminaren oder Gruppen teilzunehmen, die das Erfahrene vertiefen oder auf spezielle Themen besonders eingehen können. Dazu können jederzeit bei der Trainingsleitung Informationen eingeholt werden.

Welche Methoden sind mit dem Trishula-Coaching vereinbar?

Mit den Methoden des kontemplativen und heilenden Coachings sind fast alle bekannten therapeutischen, pädagogischen, heilenden und beratenden Konzepte vereinbar.

Besondere Methoden des Trishula-Zentrums (bereits angebotene oder noch in der Planungsphase befindliche) sind besonders gut auf dem Fundament des Trishula-Coachings anwendbar. Diese sind:

- Maha moksha – Resonant Soul Work und Resonant Healing
- Maha moksha – Resonant Spirit Work und Resonant Sounding
- Soul-Coaching – Atmasara-Seelengespräche zur speziellen Begleitung seelischer Entwicklungsprozesse mit schamanischen Methoden

- Traum-Coaching – Atmasara-Coaching zur Integration des Traumkraftkörpers
- Yoga-Coaching – Tattva-Yoga in der persönlichen Beratung zur Klärung und Ordnung der Wesens-Prinzipien
- Berufungs-Coaching – Spezielle Methoden im Bereich der Entwicklung persönlicher Berufung
- u. a.

Termine und Kosten

Das Personal Training zum Trishula-Coaching besteht aus einer ca. 4 Monate dauernden Gruppe, die Heilung, Lebensklärung, Bewusstheitstraining und praktische Selbsterforschung zum Inhalt hat. Es umfasst drei intensive Wochenenden mit je 24 Stunden (Freitag Vormittag bis Sonntag Abend); insgesamt also 72 Stunden.

Im Anschluss an die Teilnahme erfolgt ein persönliches Abschlussgespräch mit der Trainingsleiterin, die den weiteren Weg der Teilnehmenden mit dem Trishula-Coaching erörtern kann.

Die Kosten für das Training betragen insgesamt 1.197,- € sowie 99,- € für das Abschlussgespräch und die persönliche Einschätzung. Geringfügige Kosten entstehen noch durch im Lehrgang ausgegebene Skripten (Kopien). Es ist auf Antrag möglich, die Gebühren in Raten zu bezahlen.

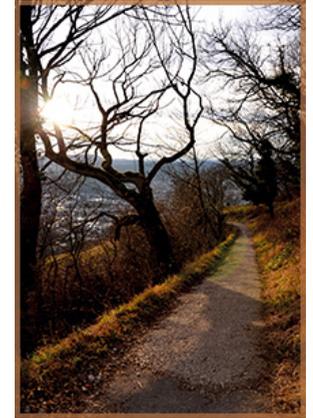
Die aktuellen Termine für das derzeit geplante Personal Training entnehmen Sie bitte dem Punkt „Aktuelle Seminare“ auf unserem Website-Portal:

www.trishula.center



„Wer sich Zeit zur Besinnung nimmt, findet auch seine Bestimmung.“

Peter Hahne



„Wer will, findet Wege, wer nicht will, findet Gründe.“

Prof. Götz W. Werner

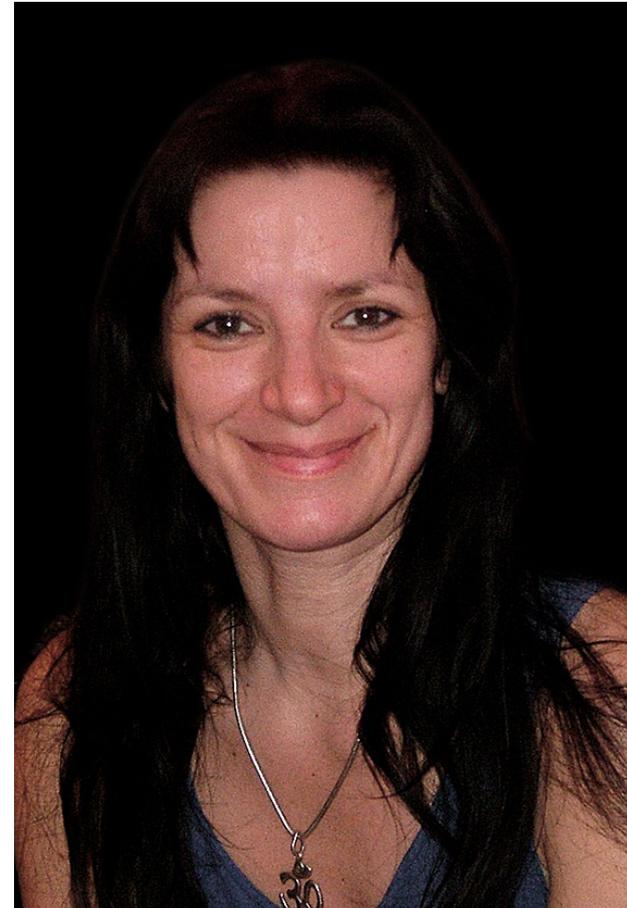
*In der Mitte des Körpers liegt der
makellose Lotos des Herzens, der die
Wohnstätte des höchsten Wesens ist.
Verborgen darin ist ein Raum frei von
Furcht und Mangel. Meditiere darüber und
erfahre dieses unvergängliche Glück.*

Mahanarayana Upanishad



Leitung des Personal Trainings

Shunyata U. Brüning, Entwicklerin des Trishula-Coachings; arbeitet seit über 30 Jahren im Bereich Therapie, Heilung, Coaching, Spirituelle Lehre, Meditation und Yoga. Diplom-Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Spirituelle Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Sängerin, Coach und Autorin.





Trishula

Zentrum für Bewusstsein,
Seelenarbeit und Heilung

Trishula-Zentrum
Ostlandstr. 34
37139 Adelebsen
Tel.: 0 55 06 – 99 99 03
office@trishula.center

Das Personal Training richtet sich an Menschen, die eine Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit für ihre persönliche und spirituelle Entwicklung sowie einen harmonischeren Umgang mit anderen anstreben.

Menschen, die bereits in Beratungs- und Heilberufen arbeiten, die eine kontemplative Praxis anstreben oder spirituelles Coaching kennenlernen möchten, so wie Heilpraktiker und Heilpraktiker für Psychotherapie werden diese Arbeit an sich selbst auch zur Festigung ihrer beruflichen Kompetenzen sehr zu schätzen wissen.

Menschen, die in verschiedenen Methoden therapeutischer, beratender oder helfender Natur ausgebildet sind, die mit Burnout oder Kraftlosigkeit konfrontiert sind und nach einem geeigneten Fundament in sich selbst suchen, finden hier eine heilsame und achtsamkeitsbasierte Struktur, die ein vitales Handeln aus dem eigenen Zentrum integrieren kann.