

**Faktor Mensch – dem Fachkräftemangel neurowissenschaftlich begegnen**

# Systemische Business-Coaching-Ausbildung kombiniert mit dem Wissen der Neurobiologie, Stress- und Hirnforschung

Stressfolgeerkrankungen haben Hochkonjunktur. 650 000 Menschen denken zurzeit in der Schweiz daran, wegen Stress ihre Stelle zu wechseln (Avenir Suisse). Gleichzeitig explodieren die stressbedingten Ausfalltage. Erfahren Sie in diesem Artikel die wesentlichen Faktoren, um die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden zu erhalten – für den persönlichen und den wirtschaftlichen Erfolg.

Von Horst Kraemer

Globalisierung und Dauerkrisen steigern vorhandene Ängste und Stress. Wir werden immer stärker gefordert, einen Umgang mit der neuen Realität zu finden, um gesund, optimistisch und leistungsstark zu bleiben. Unsicherheiten und Belastungen erzeugen Neurotransmitter und Stresshormone in unserem Körper, die uns beeinflussen. Wir denken, dass wir trotz Stress einen klaren Kopf haben, dabei ist jedoch schon häufig der Automatikmodus des Gewohnten aktiv. In dieser Stressstufe reproduzieren wir gewohntes Verhalten mit blockiertem Denken und Verharren in alten Mustern. Unser Gehirn orientiert sich automatisch rückwärts, es orientiert sich ausschliesslich an der Vergangenheit und den Problemen. Wir versuchen uns an Lösungen, während unser Gehirn im Problemkreis festhängt. Wenn sich dieser Stress nicht zeitnah abbaut, verändern sich Kommunikationsmuster, Verhaltensformen und Reflexe.

Wir entscheiden stressbedingt emotional und denken, es sei sachlich. Kooperatives, lösungsorientiertes Handeln kommt zu kurz. Missverständnisse entstehen – Misstrauen wächst. Es braucht eine bewusste Selbststeuerung und einen ganzheitlichen Umgang mit diesem biochemischen Cocktail, damit uns die Hormone nicht in den Tunnelblick treiben und wir unsere Ziele selbst sabotieren.

## Das Wissen der Neurobiologie, Stress- und Hirnforschung

Im Unterschied zum psychosomatischen Ansatz, in dem Beschwerden auf psychische Ursachen zurückgeführt werden, arbeiten Neuroiminations-Coaches® auf neurobiologischer Ebene. Nach den Erkenntnissen der Neurobiologie führt jede lang anhaltende Belastung zu rein körperlichen Stressauswirkungen, die

kommt es zu einer Überlastung des neuronalen Systems. In dieser Situation reicht das Eintreten eines relativ harmlosen Ereignisses, um eine Blockade auszulösen. Das Gehirn wird von Stresshormonen so stark überflutet, dass die Informationswege im Gehirn nur teilweise oder gar nicht mehr funktionieren. Dieser Moment wird als «Neuro-Stress-Fragmentierung» bezeichnet, da die Nerven fragmentiert, also

*«Der Bedarf an interdisziplinär ausgebildeten Fachexperten, um Unternehmen und Einzelpersonen bei den rasanten Veränderungsanforderungen zu unterstützen, ist hoch. Die Brainjoin Akademie bietet dafür in Zürich zertifizierte Coaching-Aus- und -Weiterbildungen zum Neuroiminations-Coach® an.»*

sich erst in der Folge auf die Psyche auswirken. Die typischen Burn-out-Symptome wie Konzentrationsschwierigkeiten, Schlaf- und Wahrnehmungsstörungen oder emotionale Unausgeglichenheit werden also nicht auf psychische Faktoren zurückgeführt, sondern auf eine Störung im Stresshormonhaushalt.

## Stressfolgen – die unsichtbare Gefahr im New-Work-Zeitalter

Aus neurobiologischer Sicht verändert anhaltender Stress in unserem Gehirn die Kompetenz, lösungsorientiert zu denken und vorausschauend zu handeln. Dadurch

nicht mehr durchgängig, leiten. Gelingt es dem Körper nicht, diesen Ausnahmestadium zu regulieren, bildet sich ein Stressspeicher, der Krankheitssymptome aller Art auslöst. Ein gefährlicher Kreislauf, der in der letzten Phase, meist ohne Vorankündigung, im Knock-out enden kann. Der Körper streikt, und nichts geht mehr.

## Den Verstand nicht allein lassen

Um Betroffenen in diesem Stadium helfen zu können, ist es wichtig, den hormonellen Ausnahmezustand schnell und wirksam zu verändern. Durch das Coaching mit Neuroimagination® erfolgt



eine körpereigene Auswirkung auf die hormonelle Stressbildung. So wird erstmals der Symptomkreislauf unterbrochen, und nach einer Stabilisierungszeit lässt sich das Stresssystem wieder managen. In weiteren Phasen werden unter anderem Störungen des Nervensystems reguliert.

#### Methodenentwicklung und Transferwissen

Die Coachingmethode Neuroimagination® wurde unter der Leitung von Horst Kraemer im interdisziplinären Team und mit wissenschaftlichen Forschungsinstituten in den 1990ern in der Schweiz entwickelt und wird seither in Unternehmen und bei Privatpersonen in den DACH-Regionen eingesetzt.

Im klassischen Coaching sind die Methoden eher rational logisch aufgebaut. Ein neurosystemisches Coaching vereint jedoch das biologische System (Körperintelligenz, Organismus), das psychische System (Denken, Wahrnehmung, Bewusstheit und Emotionen) sowie das soziale System (Beziehung – Kommunikation). Diese Form stützt sich auf die Erkenntnisse der Neurowissenschaften und der systemischen Theorie.

Durch die bifokal-multisensorische Intervention wurde die gemeinsame Wirkung von Kognition, Emotion und Interaktion möglich. Später wurden in der Forschung therapeutische Verfahren mit Erkenntnissen der Hirnforschung und Neurobiologie synthetisiert. Die Wirkung der Methode Neuroimagination® wurde in einer Studie in Zusammenarbeit mit der

ETH Zürich und der Uni Essen-Duisburg empirisch belegt.

#### Erweitern Sie Ihre Kompetenz Business-Coachingausbildung zum zertifizierten Neuroimagnations-Coach®

In der neurosystemischen Business-Coachingausbildung zum Neuroimagnations-Coach® der Brainjoin Akademie erlernen Sie Wissen und Kompetenzen des systemischen Coachings kombiniert mit den Kenntnissen der Neurobiologie, Stress- und Hirnforschung.

Sie lernen mit der Methode Neuroimagination®, die Bewertung innerer Faktoren und äusserer Auslöser gezielt zu beeinflussen und die Kooperation zwischen limbischem System und dem Cortex herzustellen. Der Umgang mit unbewussten Antreibern, Saboteuren und Ambivalenzen wird durch Selbststeuerung mit Neuroimagination® möglich. Die Regeneration des Nerven-, Hormon- und Immunsystems sowie die Vitalstoffproduktion werden durch die zusätzlich trainierte Selbstregulation für die Alltagsanwendung verankert.

#### Erfolg durch neuronale Agilität statt Stressfolgen

Die Stressspeicherregulation ermöglicht die Stärkung der persönlichen Resilienz und verhindert Fehlleistung, Fehlentscheidung, Konflikte, Krankheiten und Unfälle. Business-Life-Coaching, Führungskräfte-Training oder neurosystemische Teamentwicklung – mit der Methode Neuroimagination gelingt neuronale Agilität – ermöglichen eine gezielte Förderung der Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit für einen nachhaltigen

Zugriff auf leistungs- und gesundheits-erhaltende Ressourcen.

Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung besteht die Möglichkeit, als zertifizierter Neuroimagnations-Coach® in dem Lizenzsystem der Brainjoin Gruppe mitzuwirken. Neben den allgemeinen integrativen Coachingkompetenzen kann dann die Methode Neuroimagination selbstständig in eigener Praxis wie auch als interner Coach oder Berater im Unternehmen eingesetzt werden. Führungskräfte und Personalverantwortliche profitieren durch die Ausbildung für Ihre verantwortungsvolle Arbeit mit Menschen im Unternehmen – damit kooperatives und lösungsorientiertes Arbeiten auch in Zeiten von Krisen und Wandel möglich ist.

#### Die Ausbildung zum lizenzierten Neuroimagnations-Coach®

Zürich: Start ab 24. August 2023

#### Kennenlern-Workshop

Zürich: 9. – 11. März 2023



**Horst Kraemer,**  
Sen. Coach DBVC,  
ist Fachbuchautor, Gründer der Brainjoin Gruppe und Leiter der Akademie. Er ist

Pionier der Stressforschung und -prävention sowie Entwickler der wissenschaftlichen Methode Neuroimagination®. Brainjoin zählt zu den führenden Unternehmen im Bereich Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheitsprävention, Retention Health Management und Soforthilfe bei Stressfolgen.

#### BRAINJOIN AKADEMIE

Limmatquai 112  
8001 Zürich  
Tel. +41 43 810 21 01  
info@brainjoin.com  
www.brainjoin.com

**BRAIN JOIN**  
COACHING  
AKADEMIE