

ZUSAMMENFASSUNG DES WEITERBILDUNGSPROGRAMMS

„Migräne aus psychosomatischer Sicht – Grundlagen zum Verständnis innerer Ursachen und Muster“

TEIL I – BESCHREIBUNG UND INHALT DES WEITERBILDUNGSPROGRAMMS

1. Einleitung

Migräne ist eine komplexe Erfahrung, die sich auf den Körper, die Gefühlswelt, Beziehungen, die Alltagsgestaltung und das Verhältnis zum eigenen Körper auswirken kann.

Das Programm „Migräne aus psychosomatischer Sicht – Grundlagen zum Verständnis innerer Ursachen und Muster“ betrachtet Migräne im erweiterten Zusammenhang von Körper, Denken, Emotionen, Stress, Glaubenssätzen, biografischen Erfahrungen und wiederkehrenden Mustern.

Es verbindet theoretisches Wissen mit einem persönlichen Erfahrungsprozess. Durch praktische Übungen, interaktive Arbeit, Selbstbeobachtung, begleitende Praxisaufgaben und die Abschlussarbeit beziehen die Teilnehmenden die Inhalte der Weiterbildung auf ihre eigene Migräneerfahrung.

2. Zur Autorin des Programms

Ich bin Ivana Četković, Psychosomatik-Coach und wingwave-Coach, Dozentin und Autorin des Programms „Migräne aus psychosomatischer Sicht – Grundlagen zum Verständnis innerer Ursachen und Muster“.

Das Programm ist aus der Verbindung meiner langjährigen persönlichen Erfahrung mit Migräne, meiner intensiven Auseinandersetzung mit der Psychosomatik und meiner Arbeit mit Klientinnen und Klienten entstanden. In meinem Ansatz verknüpfe ich Körper, Emotionen, Stress, Nervensystem, Glaubenssätze, Körpergedächtnis und energetische Prozesse.

Ich bin Autorin des gesamten Weiterbildungskonzepts, der theoretischen Skripte, des Praxismaterials, der erfahrungsorientierten Übungen, der Praxisaufgaben, des „Reflexionstagebuch – Migräne und ich“ und der abschließenden „Persönliche Migräne-Landkarte aus psychosomatischer Sicht“.

Ich überführe theoretisches Wissen in einen klaren, strukturierten und persönlich erfahrbaren Prozess, durch den die Teilnehmenden ein tieferes Verständnis für den eigenen Körper, innere Muster und den umfassenderen Zusammenhang ihrer Migräne entwickeln.

3. Entstehung und Ziel des Programms

Das Programm entstand aus meiner langjährigen persönlichen Erfahrung mit Migräne und dem Bedürfnis, das größere Bild hinter einzelnen Migräneattacken und bekannten Auslösern zu verstehen.

Diese persönliche Erfahrung führte mich zu einer intensiven Auseinandersetzung mit Migräne und schließlich in die Welt der Psychosomatik. In der Arbeit mit Klientinnen und Klienten erkannte ich, dass sich trotz unterschiedlicher Lebensgeschichten häufig ähnliche Themen zeigen: anhaltender Stress, ein ausgeprägtes Verantwortungsgefühl, ein starkes Kontrollbedürfnis, zurückgehaltene Emotionen, Schwierigkeiten beim Setzen von Grenzen und das wiederholte Zurückstellen eigener Bedürfnisse.

Aus der Verbindung meiner persönlichen Erfahrung, meiner vertieften Auseinandersetzung mit dem Thema und meiner Arbeit mit Klientinnen und Klienten entstand ein strukturiertes Programm, das Migräne im Zusammenhang mit Körper, Emotionen, Stress, Glaubenssätzen, biografischen Erfahrungen und wiederkehrenden Mustern betrachtet.

Ziel des Programms ist es, den Teilnehmenden grundlegendes und systematisch aufgebautes Wissen über Psychosomatik zu vermitteln. Sie sollen mögliche körperliche, emotionale und biografische Muster im Zusammenhang mit Migräne erkennen und einen bewussteren Umgang mit sich selbst und dem eigenen Körper entwickeln.

Neben dem Wissenserwerb durchlaufen die Teilnehmenden einen persönlichen Erfahrungsprozess, in dem sie Stressreaktionen, Emotionen, Körpersignale, Glaubenssätze, Lebenserfahrungen, Bedürfnisse, Grenzen und persönliche Ressourcen erforschen.

4. Grundmerkmale des Programms

Das Programm findet über acht aufeinanderfolgende Wochen in acht inhaltlich verbundenen Live-Online-Modulen statt. Jeder Termin dauert vier Stunden und 30 Minuten, einschließlich drei Pausen von jeweils 15 Minuten.

Der Gesamtumfang des Programms beträgt:

- 30 Stunden reine Seminarzeit;
- 6 Stunden organisierte Pausen;
- insgesamt 36 Stunden.

Das Programm umfasst ungefähr:

- 30 % theoretische und fachliche Inhalte;
- 70 % erfahrungsorientierte, praktische und interaktive Arbeit.

Die Praxisaufgaben und die selbstständige Arbeit zwischen den Terminen sind ein zusätzlicher Bestandteil des Lernprozesses.

5. Modulübersicht

Modul 1 – Was ist Psychosomatik und wie entsteht ein Symptom?

Das Symptom als Signal des Organismus und als Teil einer umfassenderen Lebensgeschichte

Einführung in die Psychosomatik, in das Verständnis des Menschen als Ganzheit, in Gleichgewicht und Dysbalance sowie in die Unterscheidung zwischen Symptom, Auslöser, Reaktion und Muster.

Modul 2 – Denken, Körper und Emotionen

Zusammenhang von Gedanken, Emotionen, körperlichen Reaktionen und Verhalten

Erforschung des Zusammenhangs zwischen innerem Dialog, Emotionen, Körper, Bedürfnissen, Verhalten und der persönlichen Migräneerfahrung.

Modul 3 – Stress, Nervensystem und die Entstehung von Dysbalancen

Von der Schutzreaktion zur anhaltenden inneren Mobilisierung

Verständnis von Stress, Reaktionen des Nervensystems, körperlichen Anzeichen von Überlastung, Erholung und persönlichen Ressourcen.

Modul 4 – Glaubenssätze, Bewusstsein und Unterbewusstsein

Innere Regeln, die Erleben, Reaktionen und Verhalten prägen

Erkennen von Glaubenssätzen, automatischen Gedanken und inneren Regeln sowie ihres Einflusses auf Körper, Emotionen und Verhalten.

Modul 5 – Trauma, Schatten und Körpergedächtnis

Spuren biografischer Erfahrungen im Körper, in Emotionen und Schutzmustern

Erforschung prägender Lebenserfahrungen, des Körpergedächtnisses, von Schattenanteilen, zurückgehaltenen Emotionen, Schutzmustern, Sicherheit und Grenzen.

Modul 6 – Der Körper als Kompass und die emotionalen Energiezentren

Körpersignale, Lebensenergie und die Themen der sieben Energiezentren

Entwicklung von Körper- und Energiebewusstsein, Verständnis von Bedürfnissen und Grenzen sowie Verbindung der Energiezentren mit Lebenserfahrungen und Migräne.

Modul 7 – Viele Erkrankungen – dieselben Ursachen

Gemeinsame innere Muster und individueller körperlicher Ausdruck

Verknüpfung der Inhalte der vorherigen Module und Erkennen dominanter Lebens- und Schutzmuster.

Modul 8 – Integration, Placebo, Nocebo und das Herz als heilsame Kraft

Bedeutung, Erwartung, Vertrauen und die Beziehung zu sich selbst

Integration des Programms anhand der Themen Erwartung, Bedeutung, Sprache, Sicherheit, Mitgefühl, Dankbarkeit und Beziehung zu sich selbst.

Dauer jedes Moduls: vier Stunden und 30 Minuten einschließlich der Pausen.

6. Zielgruppe

Das Programm richtet sich an:

- Menschen mit Migräne;
- Menschen, die ihre persönliche Erfahrung in einem erweiterten psychosomatischen Zusammenhang verstehen möchten;
- Menschen, die sich für Körper- und Emotionsbewusstsein interessieren;
- Menschen, die bereit sind, sich auf einen persönlichen Erfahrungsprozess einzulassen;
- Coaches sowie Fachkräfte aus beratenden und unterstützenden Berufen, die sich für einen psychosomatischen Ansatz bei Migräne interessieren.

7. Erwartete Lernergebnisse

Nach Abschluss des Programms verfügen die Teilnehmenden über grundlegendes Wissen zur Psychosomatik und über einen klareren Einblick in mögliche Zusammenhänge zwischen Migräne, Körpersignalen, Emotionen, Stress, Reaktionen des Nervensystems, Glaubenssätzen, biografischen Erfahrungen und Schutzmustern.

Die Teilnehmenden entwickeln ein stärkeres Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse, Grenzen und Ressourcen und erarbeiten ihre „Persönliche Migräne-Landkarte aus psychosomatischer Sicht“.

8. Begleitende Praxisaufgaben

Das Programm umfasst drei Praxisaufgaben, die jeweils über einen Zeitraum von zwei Wochen bearbeitet werden:

- Beobachtung der Migräne, früher Signale, Emotionen und körperlicher Reaktionen;
- Beobachtung von Stress, Reaktionen des Nervensystems, Glaubenssätzen und Erholung;
- Verknüpfung von Lebenserfahrungen, Schutzmustern sowie Körper- und Energiebewusstsein.

Die Arbeit zwischen den Terminen wird durch begleitende Materialien und das „Reflexionstagebuch – Migräne und ich“ unterstützt.

9. Abschlussarbeit

Die Abschlussarbeit trägt den Titel:

„Persönliche Migräne-Landkarte aus psychosomatischer Sicht“

Die Landkarte wird im Verlauf der gesamten Weiterbildung entwickelt und verbindet die persönliche Migränegeschichte, frühe Signale, Stress, Emotionen, Glaubenssätze, wichtige Lebenserfahrungen, Körpergedächtnis, Bedürfnisse, Grenzen, Energiezentren, dominante Muster und persönliche Ressourcen.

Die Teilnehmenden unterscheiden dabei zwischen Fakten, persönlichen Beobachtungen, subjektivem Erleben, möglichen Zusammenhängen, Annahmen und offenen Fragen.

10. Zusammenfassung des Programms

Das Programm verbindet psychosomatisches Wissen mit einem persönlichen Erfahrungsprozess.

In acht aufeinander aufbauenden Modulen lernen die Teilnehmenden unterschiedliche Ebenen ihrer Migräneerfahrung kennen und verknüpfen diese durch praktische Übungen, interaktive Arbeit, Praxisaufgaben, das „Reflexionstagebuch – Migräne und ich“ und die abschließende „Persönliche Migräne-Landkarte aus psychosomatischer Sicht“.

Das Programm unterstützt die Entwicklung eines bewussteren und ganzheitlicheren Umgangs mit sich selbst, dem eigenen Körper, den eigenen Bedürfnissen, Grenzen und persönlichen Ressourcen.