

HUMANFLOW – INSTITUTE FOR BETTER LIVING  
Schwarzmatzstraße 4 • DE-79410 Badenweiler

Schwarzmatzstraße 4  
DE-79410 Badenweiler

☎ +49(0)76 34 -594 9773

✉ info@humanflow.de

🌐 www.humanflow.de

**„Du kannst innere Ruhe und geistige Klarheit nicht finden, indem du in Gedanken lebst. Du findest sie, indem du wach in der Gegenwart zuhause bist.“**

## **Möchtest Du lernen Brücken für Menschen zu bauen?**

**Wir meinen damit individuelle Brücken vom chronischen Stress zur Nachhaltigkeit, vom Kopfkino zur inneren Ruhe, von Unbewusstheit zur Bewusstheit - für Einzelpersonen und für Gruppen.**

Wenn du dich für diese Art von Wissen interessierst und dir vorstellen kannst, es als Coach an andere weiterzugeben, dann laden wir dich ein HumanFlow Coach® zu werden. Dabei erlernst du die HumanFlow Werkzeuge und Methoden, speziell zur Hilfe im Bereich Dauerstress, nachhaltiger Lifestyle und psychische Gesundheit. Erfahre zudem, wie du als Coach in einer zunehmend komplexen und unsicheren Welt andere Menschen einzeln und in Gruppen auf dem Weg zur Förderung von Lebenskraft und geistiger Wachheit begleitest, unabhängig davon wie schwierig die Umstände sind.

Der Schwerpunkt der Flow Coaching Ausbildung liegt darin Wissen, Erfahrung und Übung zu erfahren, um Menschen zu unterstützen zwanghaftes Denken zu stoppen, Blockaden zu lösen, im Alltag wach zu sein und innere Gesundheit, sprich auf bewusstem Wege, eine gesunde Psyche und Körper zu entwickeln.

Die Flow Methode basiert auf der Annahme, dass der natürliche Grundzustand der Psyche wach, klar und ruhig ist. Er ist jedoch plastisch und kann in jegliche Richtung funktionell und strukturell verändert werden. Durch ständigen Stress kann die menschliche Psyche und das Gehirn komplett seine Ordnung, Ruhe und Klarheit verlieren. Ein toxischer Gedankenstrom kann entstehen und sich automatisieren, der dann alle Facetten des inneren und äußeren Lebens negativ und dauerhaft beeinflusst. Um das zu ändern und damit es gar nicht erst passiert, kann ein ausgebildeter HumanFlow Coach® frühzeitig und vorbeugend unterstützen.

Falk und Angelica Mieschendahl bringen dir auf der Coach Ausbildung bei, wie du mit Hilfe eines erprobten Koffers von 7 HumanFlow Prinzipien und 7 Lifestyle Säulen, praktischer Übung, Selbsterfahrung und interaktivem Austausch, andere Menschen professionell, auf systematische Art und Weise und vor allem praktisch wirksam in Richtung weniger Stress und mehr innere Balance professionell begleiten kannst. Die Methode und seine Inhalte bieten praktische Hilfe zur Selbsthilfe.

*Zeit für Veränderung.*

**Inhaber:**  
Falk Mieschendahl  
**USt-IdNr.:**  
DE221939242

**Bankverbindung:**  
Volksbank Breisgau-Markgräflerland eG  
IBAN DE69 6806 1505 0077 7510 17  
BIC GENODE61IHR

Mit der HumanFlow Methode lernst du nicht nur die Menschen komplementär zu unterstützen, die bereits unter chronischem Stress und Überlastung leiden, sondern vor allem auch diejenigen, die vorbeugend etwas für sich machen wollen oder einfach nach einem wirksamen Weg suchen, um zusammen mit einem Coach mit den eigenen Grenzen, Blockaden, Irrtümer und Bedürfnissen anders und intelligenter umzugehen.

Die Ausbildungsinhalte basieren auf der Erfahrung aus unserer langjährigen Praxisarbeit und Begleitung als Coach und Psychotherapeut von Menschen, die unter Dauerstress litten, viele davon eine Burnout, Angst oder Depressions-Diagnose hatten und an der FlowKur teilnahmen. Die HumanFlow Methode ist ausgerichtet auf eine mehrschichtige individuelle Lebensweise, Tiefenwirkung und alltägliche Praktikabilität. Neben langjährigen Erfahrung, entwickeln und verfeinern wir die HumanFlow Methode natürlich permanent weiter, basierend auf den neusten Erkenntnissen aus der Achtsamkeitsforschung, Neurowissenschaft, Coaching, Psychotherapie, Spiritualität und Psychologie, wie zum Beispiel von Experten, wie Dr. Daniel Siegel, Dr. Jon Kabat-Zinn, Dr. Joe Dispenza, Dr. Michael Merzinger, Dr. Peter Levine, Eckhart Tolle, u.a.

Neben der Vermittlung von individuellen Ansätzen zur bewussteren Lebensführung, psychischen Hygiene und Regulation, Schmerzkörperarbeit und Perspektivenfindung, liegt eine besondere Stärke der HumanFlow-Methode in ihrer flexiblen Alltags-, Anwendungs- und Kombinationsmöglichkeit. Sie ermöglicht es auch auf Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen und Grundhaltungen, wie, z.B. analytisch oder emotional, konservative oder liberal, durch unterschiedliche Zugänge und Herangehensweisen besser und individueller eingehen zu können, also unterschiedliche Brücken zu bauen.

### **Flow Zone Netzwerk**

Seit jeher versuchen wir das zu geben und zu leben, was wir uns für die Welt wünschen. So ist das HumanFlow Institut praktisch aus dem Nichts einer tiefen Inspiration geboren und gewachsen. Unsere Basis, um Brücken für Menschen in lebendige Nachhaltigkeit zu bauen, hat sich im Laufe der natürlichen Entwicklung der letzten Jahre vertiefen, ent-naivieren, verwurzeln und vereinfachen können. Dafür sind wir sehr dankbar. In 2020 haben wir mit dem nächsten wichtigen Schritt begonnen: **Gruppenangebote**.

Unsere Vision und unser Wunsch sind es, in den nächsten Jahren ein internationales Netzwerk von **regionalen Flow Zones** aufzubauen, wohin interessierte und gestresste Menschen kommen können, um gemeinsam mit anderen eine nachhaltige, unabhängige Psyche, Körper und gesunde Langlebigkeit individuell zu fördern und ohne Dogma, individuell zu kultivieren. Dazu werden in den Flow Zones nicht nur Premium Einzelcoaching nach der HumanFlow Methode angeboten, sondern auch kostengünstige, offene monatliche Flow Zone Cafes und 10-wöchige Flow Zone Kurse für Gruppen abgehalten.

Wenn Du selber ein/e empathische/r MenschenfreundIn bist und den Ruf vernimmst, wie man gestresste Einzelperson und Gruppen wirksam und nachhaltig unterstützen und eine regionale Flow Zone entwickeln kann, dann melde Dich für den **20. Juni, 2020** für die nächste 1-jährige HumanFlow Coach® Ausbildung an. Auch wenn Du in Deinem Umfeld jemanden kennen solltest, bei dem Du denkst, dass genau solch eine Aufgabe zu der Person passen würde, dann

informiere ihn oder sie bitte über diese Ausbildungs-Möglichkeit, denn wie du in deinem Umfeld und in den Medien wahrscheinlich unschwer erkennen kannst, die Fluggeschwindigkeit erhöht sich ständig und die Zeit für Wandel ist reif: **jetzt oder nie.**

### HumanFlow Coach® Zertifikat

Am Ende der Ausbildung gibt es sowohl eine schriftlich und mündliche Prüfung, als auch ein Abschlussritual. Die Prüfung ist jedoch optional und nur dann zwingend erforderlich, wenn die Person offiziell als HumanFlow Coach® tätig werden möchte. Bei bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmenden ein HumanFlow Coach® Zertifikat mit 4 Schwerpunkten:

- Stressbewältigungs-Trainer/in HF
- Meditation-Lehrer/in HF
- Achtsamkeitslehrer/in HF
- Lifestyle Trainer HF

Jeder HumanFlow Coach®, einschließlich derjenigen, die sich noch in Ausbildung befinden, ist eingeladen Teil des HumanFlow Coaches Netzwerks, eine professionelle Ressource aus Kollegen und Experten zu werden. Wir haben eine Flow Coaches Netzwerk Gruppe, veranstalten Weiterbildungen und einen jährlichen Kongress zur Fortbildung und zum Austausch unter Kollegen an.

### Termine 2020 Ausbildung:

- Modul I: Samstag, 20. Juni, 2020. Beginn um 9:30/Ende 17:00 Uhr (ehemalige Flow-Kur Teilnehmer können direkt mit Modul II beginnen)
- Modul II: Sonntag, 21.-28. Juni, 2020. Beginn um 14:30/Ende 12:30 Uhr.
- Modul III: Mittwoch, 18.-22. November, 2020. Beginn jeweils um 9:30/Ende 12:30.
- Modul IV: Donnerstag, 25.-28. Februar, 2021. Beginn jeweils um 9:30/Ende 12:30.
- Abschluss & Prüfung: Freitag, 29.-31. Mai, 2021. Beginn jeweils um 9:30/Ende 12:30.

### Ausbildungsgebühren

- 4.399,- €, inkl. MwSt. – zahlbar vor Ausbildungsbeginn mit Vorauszahlung bei Anmeldung.
- 3.699,- €, inkl. MwSt. - für Personen, die bereits an der FlowKur teilgenommen haben; Einstieg erst ab Modul II.

Bei Ihrer Anmeldung bis zum 29. Februar, 2020, bekommst Du einen **Frühbucher-Bonus von 300 EUR.**

### Verpflegung & Tagespauschale

Während der Ausbildung bieten wir den Teilnehmern ein leckeres vegetarisches Mittagessen. während Modul IV auch Frühstück + Abendessen. Kalte, warme Getränke, Tees, Cappuccino, Snacks, Kuchen, etc. stehen ebenfalls zur Verfügung. Die Kosten für das Seminarpaket, inkl. Mittagessen betragen 35,- €/Tag.

## Übernachtung

Wir helfen dir bei der Reservierung einer Übernachtungsmöglichkeit. Die Preise schwanken zwischen 28 EUR/Nacht (Haus Bettina 10 Minuten Fußweg), 62 EUR/Nacht (Partnerhotel Markgräfler Hof gegenüber) und 120 EUR (4 Sterne Hotel Schwarzmatt gegenüber).

## Finanzielle Hilfe

Wenn du gerne an der Ausbildung teilnehmen möchtest, aber momentan wegen Studium, 2014 Arbeitslosigkeit, Geldmangel, etc. einfach nicht die finanziellen Möglichkeiten besitzt, spreche uns gerne trotzdem an. Wir möchten, dass du HumanFlow Coach® wirst und wenn du willst, findet sich gemeinsam fast immer eine Lösung.

## Fragen & Anmeldung

Bist du bereits für den nächsten Schritt? Dann rufe uns an unter **+49 (0)7634-5949773** oder schicke uns eine Mail an [info@humanflow.de](mailto:info@humanflow.de).



**Inhaltsverzeichnis HumanFlow Coaches 2018/2019 Manual**

Ausbildung HumanFlow Coach ..... 4

Das HumanFlow Modell ..... 6

1. Der natürliche Grundzustand ..... 6

2. Irrtümer überlagern den Grundzustand und werden zu langfristigen Energiedieben ..... 7

3. Das unendliche Feld des Potenzials ..... 8

Die 6 Grundprinzipien ..... 9

1. Das Prinzip der Achtsamkeit ..... 11

A: Theorie und Zusammenhänge ..... 11

B: Praxis und Vermittlungstechnik ..... 13

C: Mönchsgang ..... 14

2. Das Prinzip der Selbsterforschung ..... 18

A: Theorie und Zusammenhänge ..... 18

B: Praxis und Vermittlungstechnik ..... 20

C: Die Reise zum ICH ..... 21

3. Das Prinzip der sanften Konfrontation ..... 25

A: Theorie und Zusammenhänge ..... 25

B: Praxis und Vermittlungstechnik ..... 27

C: Die offene Herztechnik – im Auge des Sturms ..... 28

4. Das Prinzip der Hinterfragung ..... 30

A: Theorie und Zusammenhänge ..... 30

B: Praxis und Vermittlungstechnik ..... 32

C: Die Hinterfragung und Umkehr ..... 33

5. Das Prinzip der Authentizität/Schöpfungsprinzip ..... 36

A: Theorie und Zusammenhänge ..... 36

B: Grundhaltungen: ..... 37

C: Schöpfungs-Tools ..... 38

Werte Ebene ABBA-Modell ..... 38

Visions- Ebene Traumplan ..... 40

6. Das Prinzip des Urvertrauens ..... 41

A: Theorie und Zusammenhänge ..... 41

B: Praxis und Vermittlungstechnik ..... 43

C: Praktisches Vorgehen ..... 43

Die Meditation ..... 46

A: Theorie und Zusammenhänge ..... 46

Wissenschaftliches zur Meditation: ..... 48

B: Praxis und Vermittlungstechnik ..... 48

C: Praktisches Vorgehen ..... 49

Atemmeditation: ..... 50

Mantrameditation: ..... 50

Body Scan: ..... 50

Unendlich viele weitere Meditationsvarianten sind denkbar. .... 51

Meditations-Erlebnisse: ..... 51

Die Entscheidung ..... 52

A: Theorie und Zusammenhänge ..... 52

B: Praxis und Vermittlungstechnik ..... 53

Entwickle deinen Platz ..... 54

A: Theorie und Zusammenhänge ..... 54

25. März 2014

B: Praxis und Vermittlungstechnik .....	55
Anhänge .....	58
I. Innere Heimat finden: .Änderung von unterbewussten Blockaden .....	59
II. HumanFlow Coach. sein .....	66
III. Zusammenfassungen (Lernkarten) .....	67
1. PRINZIP DER ACHTSAMKEIT .....	67
2. PRINZIP SELBSTERFORSCHUNG .....	68
7. Zusammenfassung .....	69
3. PRINZIP DER SANFTEN KONFRONTATION .....	70
4. PRINZIP DER HINTERFRAGUNG .....	72
5. PRINZIP DER AUTHENTHIZIT.T .....	73
5. PRINZIP DER AUTHENTHIZIT.T .....	74
6. PRINZIP DES URVERTRAUENS (ODER DER H.HEREN KRAFT) .....	75
DIE ENTSCHEIDUNG .....	77
ENTWICKLE DEINEN PLATZ .....	78
IV. HumanFlow Glossar .....	79
Flow: .....	79
Achtsamkeit .....	80
Meditation .....	83
Spiritualit.t .....	83
Stress .....	83
Burnout .....	85
Angst .....	86
Gefühl .....	86
Emotion .....	86
Mitgefühl .....	87
Empathie .....	87
Selbstbild .....	87
Selbstwert .....	87
Selbstbewusstsein .....	87
Selbstvertrauen .....	87
Vichara .....	87
Coaching .....	88
V. Quellen und Lehren .....	89
VI. Achtsamkeit: Studien und Forschung .....	90
VII. Die sechs Ur-.Ängste .....	94
VIII. Das Prinzip der Authentizit.t: ABBA-Modell .....	98
IX. HumanFlow Coaching Fragebogen .....	99
X. Rechtliche Hinweise zum HumanFlow-Coaching .....	101
XI. HumanFlow Coaching-Einstiegswinkel .....	102