

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

*Ich wünschte alle könnten reich und berühmt werden und alles bekommen, was sie sich  
jemals erträumt haben, damit sie herausfinden, dass das nicht die Antwort ist.*

Jim Carrey

*Das Wesentliche ist unsichtbar für die Augen.*

Der Kleine Prinz von Saint Exupery

## Was ist wirklich wichtig in deinem Leben?

**Erlerne anderen Menschen beim Wachsen zu helfen und besser mit ihrer Lebenskraft umzugehen. Erlerne wie du praktisch, einfach und wirksam gestressten Menschen begleitest, damit sie in Eigenregie wieder in geistige Balance finden und dort bleiben - im Einzelcoaching und in der Gruppe.**

Wenn du dich für die Vertiefung dieser Art von Expertise interessierst, dann laden wir dich dazu ein an der Ausbildung zum HumanFlow Coach® teilzunehmen. Dabei erlernst du die HumanFlow Werkzeuge und Methoden, speziell wirksam zur individuellen Unterstützung in den Bereichen **Dauerstress, nachhaltiger Lifestyle und psychische Balance.**

Der Schwerpunkt der Flow Coaching Ausbildung liegt darin zu verstehen und zu üben, wie du mit einem schlüssigen und System Menschen unterstützen kannst zwanghaftes Denken zu ändern, Blockaden zu lösen, im Alltag bewusster zu werden und natürliche Lebenskraft zu entwickeln.

Die Flow Methode basiert auf der Annahme, dass der natürliche Grundzustand der Psyche wach, klar und ruhig ist. Er ist jedoch veränderbar. Durch chronischen Stress können die menschliche Psyche und das Gehirn ihre natürliche Ordnung, Ruhe und Klarheit verlieren und überlasten. Ein toxischer Gedankenstrom entsteht, der Lebenskraft kostet und zu einem Burnout führen kann. In diesem Zustand bestimmen die Gedanken die Person. Damit dies erst gar nicht passiert, die Person in ihre Selbstwirksamkeit findet und einen guten Umgang mit Veränderung und Komplexität entwickelt, kann ein HumanFlow Coach® die Person mit seinem Wissen professionell unterstützen.

Der Psychotherapeut und Coach Falk und die erfahrene Yoga- und Meditationslehrerin Angelica Mieschendahl bringen dir während der Coach Ausbildung bei, wie du mit Hilfe eines erprobten Koffers von 7 HumanFlow Prinzipien und 7 Lifestyle Säulen, praktischen Werkzeugen, Selbsterfahrung und interaktivem Austausch, andere Menschen begleiten kannst und deine individuelle Coaching Fähigkeit entwickelst, schärfst und ausbaust. Das HumanFlow Wissen ist weder starr, absolut noch dogmatisch, sondern offen und konzipiert für Menschen, die im komplexen Leben stehen und

*Zeit für Veränderung.*

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

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

wirken, denn nützliches Wissen sollte praktisch und alltagstauglich sein, um anwendbar und nützlich zu sein.

Die Ausbildungsinhalte basieren auf der Erfahrung aus unserer langjährigen Praxisarbeit und unserer Begleitung als Coach und Psychotherapeut von hunderten Menschen, die akut unter Dauerstress oder Ausgebranntsein litten, viele davon mit der Diagnose Burnout, Angststörung oder Depression. Das Flow Wissen konnte bereits vielen hunderten Menschen helfen, kurzfristig aber vor allem auch langfristig in positive Veränderung zu finden und dort zu bleiben. Es hat vielen Beziehungen neues Leben geschenkt, mehr Ehrlichkeit mit sich selbst und anderen gefordert, vielen geholfen Selbst-Mitgefühl zu entwickeln und einigen Menschen das Leben gerettet.

Der Grad der eigenen nachhaltigen Lebenskraft macht den Unterschied aus zwischen bloßem Überleben, Pflichten erfüllen und Funktionieren oder dem Kultivieren eines lebendigen, strahlenden, einzigartigen, kreativen, gütigen und sinnvollen Leben. So stellt irgendwann das Leben vielen von uns folgende Frage: **Kennst du dich und wohin möchtest du eigentlich wirklich?**

Die HumanFlow Methode weist in ihrem Ansatz auf eine individuell ausgeglichene Lebensweise, persönliche Selbsterforschung und praktische Integration des Erlernten in den komplexen Alltag. Neben unserer langjährigen Erfahrung und Forschung, basiert unsere Arbeit auch auf wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Achtsamkeitsforschung, Neurowissenschaft, Coaching, Psychotherapie, Psychologie und gelebter Spiritualität und wurde von unterschiedlichen Experten beeinflusst, wie Eckhart Tolle, Dr. Daniel Siegel, Dr. Jon Kabat-Zinn, Dr. Joe Dispenza, Dr. Michael Merzinger, Dr. Peter Levine, Byron Katie, u.a.

### **Neuer Ausbildungsteil: Werde Flow Circle LeiterIn**

Viele Jahre lang haben wir experimentiert und nach Wegen gesucht, um es den HumanFlow Coaches im Anschluss an die Ausbildung zu erleichtern eine eigene erfolgreiche Praxis zu gründen. Mit dem regionalen Flow Circle Format haben wir dafür eine zusätzliche Möglichkeit geschaffen: regelmäßige Gruppentreffen für gestresste Menschen, die in Veränderung wollen. Sie lernen dadurch nicht nur das wirksame Coaching Wissen und Methodik im Einzelcoaching kennen, sondern können Ihr Angebot auf Gruppen ausdehnen.

Darüber hinaus bieten wir die Nutzung von HumanFlow Grafiken und Marketing Material, damit auch die Darstellung und Präsentation von Anfang an mehr Professionalität und Tiefe ausstrahlt.

Die Flow Circles sind regionale Zentren, die momentan bereits in der Schweiz und in Deutschland von einzelnen Coaches eröffnet und geleitet werden. Sie sind Teil unserer Vision das ganzheitliche Flow Wissen und Methode über Flow Zones für Ähnlichgesinnte in Deutschland, der Schweiz, Österreich, den Niederlanden und Luxemburg zugänglich zu machen .

Wenn Du selber ein Menschenfreund bist und den Reiz verspürst gestresste Einzelpersonen und Gruppen wirksam und nachhaltig zu unterstützen, dann überlege dir, ob die 1-jährige HumanFlow Coach® Ausbildung nicht genau die passende Weiterbildung sein könnte, um dich in die praktische Tiefe von aktiver Veränderung und geistiger Balance zu führen.

Die nächsten Ausbildungskurse finden vom 7. November, 2020 an statt und dann wieder am 19. Juni 2021. Bei Interesse freuen wir uns darauf dich bald kennen zu lernen.

### HumanFlow Coach® Zertifikat

28. März 2014

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® oder Flow Circle LeiterIn tätig werden möchte. Bei bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmenden 4 HumanFlow Coach® Zertifikate:

- Stressbewältigungs-Trainer/in HF
- Meditation-Lehrer/in HF
- Achtsamkeitslehrer/in HF
- Flow Zone LeiterIn (ausgehändigt erst nach konkretem Beginn)

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.

### Juni 2020 Termine 2020:

- 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.

### November 2020 Termine:

- Modul I: Samstag, 7. November, 2020. Beginn um Samstag um 9:30/Ende 17:00 Uhr (ehemalige Flow-Kur Teilnehmer können direkt mit Modul II beginnen)
- Modul II: Sonntag, 8.-15. November, 2020. Beginn Sonntag, um 14:30/Ende Sonntag, um 12:30 Uhr.
- Modul III: Mittwoch, 24.-28. März, 2021. Beginn um 9:30/Ende 12:30.
- Modul IV: Donnerstag, 1.-4. Juli, 2021. Beginn um 9:30/Ende 12:30.
- Abschluss, Prüfung & Feier: Freitag, 1.-3. Oktober, 2021. Beginn um 9:30/Ende 12:30.

### Juni 2021 Termine:

- Modul I: Samstag, 19. Juni, 2021. Beginn um 9:30/Ende 17:00 Uhr (ehemalige Flow-Kur Teilnehmer können direkt mit Modul II beginnen)
- Modul II: Sonntag, 20.-27. Juni, 2021. Beginn um 14:30/Ende 12:30 Uhr.
- Modul III: Mittwoch - Sonntag. im November, 2020. Beginn jeweils um 9:30/Ende 12:30.
- Modul IV: Donnerstag - Sonntag. im Februar, 2022. Beginn jeweils um 9:30/Ende 12:30.
- Abschluss & Prüfung: Fr. - Sonntag. im Mai, 2022. Beginn jeweils um 9:30/Ende 12:30.

### Ausbildungsgebühren

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

28. März 2014

### 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, 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).

### Eindrücke und Fotos von Coaches Kongress

Um einen ersten Eindruck von anderen Coaches und unseren Aktivitäten zu gewinnen, findest du unter folgendem Link eine Broschüre, die wir zu unserem 2018 Selbstliebe-Kongress in Spanien produziert haben: <https://www.humanflow.de/wp-content/uploads/2020/05/Denia-2018-Flyer.pdf>. Enjoy ☺

∞

Rufe uns an oder schicke eine Mail.  
Dein Leben ist immer jetzt.  
Möge Flow mit dir sein.

**Einblick ins Inhaltsverzeichnis des 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
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