

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

*Das Gegenstück zum äußeren Lärm ist der innere Lärm des Denkens. Das Gegenstück zur äußeren Stille ist die innere Stille jenseits der Gedanken.*

28. März 2014

Eckhart Tolle

## Finde und teile Flow. Werde HumanFlow Coach®.

**Erforsche dich selbst und erlerne andere Menschen mit einem erprobten System zu begleiten, wie sie bewusst mit sich selbst, Lebenskraft und Stress umgehen können, damit sie zu innerer Balance und Selbstwirksamkeit finden und auch in stürmischen Zeiten leichter dort bleiben können.**

Wenn du dich für die Vertiefung dieses Wissens interessierst, dann laden wir dich dazu ein an der Ausbildung zum HumanFlow Coach® teilzunehmen. Dabei erlernst du die HumanFlow Methode, die sich in 16 Jahren achtsamkeitsbasierter Stress- und Burnoutbewältigung mit vielen hunderten Betroffenen in Coaching und Therapie entwickelt hat.

Der Schwerpunkt der Flow Coaching Ausbildung liegt darin zu erkennen, zu erfahren und zu üben, wie du andere unterstützen kannst loszulassen, zwanghaftes Denken zu reduzieren, Blockaden zu lösen, im Alltag bewusster zu werden und natürliche Lebenskraft zu entwickeln, ohne selbst dabei als Helfer\*in im Helfen verloren zu gehen.

Die Flow Methode basiert auf der Annahme, dass der natürliche Grundzustand der Psyche wach, klar und gesund ist. Er ist jedoch wegen seiner natürlichen Beweglichkeit in jegliche Richtung veränder- und trainierbar. Durch chronischen Stress können die menschliche Psyche und das Gehirn ihre natürliche Ordnung, Ruhe und Klarheit verlieren. Gedankenlärm und Dauerstress können entstehen. In diesem Zustand bestimmen die Gedankenmuster die Person. Damit dies weniger passiert, die betroffene Person wieder zu sich selbst findet und einen besseren Umgang mit Veränderung und Komplexität entwickelt, unterstützt ein HumanFlow Coach® die Person.

Der Coach und Psychotherapeut Falk und die Yoga- und Meditationslehrerin Angelica Mieschendahl bringen dir während der Coach Ausbildung bei, wie du mit Hilfe eines Koffers von 7 HumanFlow Prinzipien, praktischen Werkzeugen, Selbsterforschung und interaktivem Gruppenaustausch, andere Menschen begleiten kannst und deine individuelle Coaching Fähigkeit entwickelst, schärfst und ausbaust.

Die 7 HumanFlow Prinzipien sind dabei weder absolut noch dogmatisch, sondern zielen auf die bewusste Aktivierung der tiefen Weisheit ab, die in jedem Menschen natürlicherweise vorhanden, jedoch oft hinter angelernten Irrtümern, starren Glaubenssystemen und innerem »Lärm« verborgen ist. Sie zielen auf alltägliche Achtsamkeit, mehr Verständnis und mehr Lebenskraft ab, denn im Leben geht es letztendlich an erster Stelle um das lebendige Leben selbst. Es ist in dir. Finde daher deinen Flow und teile ihn.

*Zeit für Veränderung.*

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

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

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.

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 Anstätzen und Arbeiten von spirituellen Lehrer\*innen und Wissenschaftler\*innen, wie Eckhart Tolle, Ramana Maharshi, Dr. Daniel Siegel, Dr. Jon Kabat-Zinn, Gangaji, Dr. Peter Levine, Byron Katie, u.a. beeinflusst.

### **Neuer Ausbildungsteil: Werde Flow Circle Leiter\*in**

Neben dem individuellen Coaching zeigen und üben wir mit dir auch, wie du mit interessierten Individuen zum Thema Bewusstsein-basierte Stressbewältigung in Gruppen arbeiten kannst.

In diesem Zusammenhang bieten wir den Coaches ebenfalls die Rechte zur Nutzung von HumanFlow Grafiken und Marketing Material, damit die Darstellung und Präsentation von Anfang an einen hohen Grad von Professionalität und Tiefe ausstrahlt.

Die nächsten Ausbildungskurse beginnt am 12. Juni, 2022. Bei Interesse oder Fragen, rufe gerne bei uns an.

### **Hybrides Vor-Ort und Online Ausbildungsformat**

Wir nutzen und verbinden das Beste aus beiden Welten. Neben den 4 über das Jahr verteilten Präsenz-Blöcken in Badenweiler, findet ein monatliches abendliches Online-Treffen für Übungen, Intervision und Vertiefung von unterschiedlichen relevanten Themen, wie die Feinheiten von Erstgespräch & Klienten-Einführung, emotionale Abgrenzung, Marketing und Kundengewinnung, etc. statt. Unsere Intention und Freude bei der Ausbildung ist es all unser Wissen, System und praktische Erfahrung, die wir aus dem erfolgreichen HumanFlow Coaching und Therapie von vielen hunderten Menschen gewonnen haben, mit Interessierten zu teilen.

### **HumanFlow Coach® Zertifikat**

Auch wenn ein gewisser Anteil der Teilnehmer\*innen die Ausbildung vornehmlich für die persönliche Vertiefung des Wissens machen, für die, die vorhanden später professionell mit dem HumanFlow Ansatz zu arbeiten, steht am Ende der Ausbildung eine schriftlich und mündliche Prüfung. Nach bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmenden 4 Zertifikate und Bestätigungen:

- HumanFlow Coach®
- Stressbewältigungs-Trainer\*in
- Meditation-Lehrer\*in
- Achtsamkeitstrainer\*in

Jeder HumanFlow Coach® ist eingeladen Teil des HumanFlow Coaches Netzwerks, eine professionelle Ressource aus Kollegen und Experten zu werden und an Supervisionen, Weiterbildungen und dem jährlichen 4-tägigen Coaches Kongress teilzunehmen. Denn eines wird in diesen Zeiten zunehmend klar: alleine kommen wir zwar schneller voran, aber gemeinsam mit anderen kommen wir weiter

### **März 2021 Beginn:**

- Modul I: Samstag, 21. März, 2021. Beginn um Samstag um 9:30/Ende 17:00 Uhr (ehemalige Flow-Kur Teilnehmer können direkt mit Modul II beginnen)
- Modul II: Sonntag, 22. - 28. März, 2021. Beginn Sonntag, um 14:30/Ende Sonntag, um 12:30 Uhr. 28. März 2014
- Modul III: Mittwoch, 30. Juni - 4. Juli, 2021. Beginn um 9:30/Ende 12:30.
- Modul IV: Donnerstag, 30. September - 4. Oktober, 2021. Beginn um 9:30/Ende 12:30.
- Abschluss, Prüfung & Feier: Freitag, 3.-5. Dezember. 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. 17.-21. November, 2021. Beginn um 9:30/Ende 12:30.
- Modul IV: Donnerstag - Sonntag. 17.-20. Februar, 2022. Beginn um 9:30/Ende 12:30.
- Abschluss & Prüfung: Fr. - Sonntag. 20.-22. Mai, 2022. Beginn um 9:30/Ende 12:30.

### **Juni 2022 Termine:**

- Modul I: Sonntag, 12. -19. Juni, 2022. Beginn um 14:30/Ende 12:30 Uhr
- Modul II: Mittwoch - Sonntag. 21.-25. September, 2022. Beginn um 9:30/Ende 12:30.
- Modul III: Donnerstag - Sonntag. Dezember, 2022. Beginn um 14:30/Ende 12:30.
- Abschluss & Prüfung: Fr. - Sonntag. Februar, 2023. Beginn um 9:30/Ende 12:30.

### **Ausbildungsgebühren**

- 4.599,- €, inkl. MwSt. – zahlbar bei Anmeldung.
- 3.899,- €, inkl. MwSt. - für Personen, die bereits an der FlowKur teilgenommen haben.

### **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**

28. März 2014

Wir helfen dir bei der Reservierung einer Übernachtungsmöglichkeit. Die Preise schwanken zwischen 35 EUR/Nacht (Haus Bettina 10 Minuten Fußweg), 65 EUR/Nacht (Hotel Anna) 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 😊

## Einblick ins Inhaltsverzeichnis des Coaches 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 AUTHENTIZIT.T .....	73
5. PRINZIP DER AUTHENTIZIT.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