

Curriculum der MINDCLEANSE® Ausbildung für die integrative Arbeit im Bereich ganzheitlicher Mind-Body-Medizin, Gesundheitsprävention und Longevity

Gesamtumfang:

Verpflichtender Live-Unterricht & Supervision: 76 UE

44 UE praxisbezogener Live-Unterricht mit Demonstration

32 UE fallbezogene Supervision und strukturierte praktische Anwendung
(Verkürzung je nach Vorqualifikation im psychologischen Fachbereich möglich)

Zusätzlich freiwillige begleitende Online-Materialien für den wissenschaftlichen und theoretischen Hintergrund mit insgesamt ca. 159 UE

Zielsetzung der Ausbildung

Die Ausbildung vermittelt Kompetenzen in der strukturierten Anwendung psychologischer Hypnose und psycho-neuro-energetischer Interventionen zur professionellen Begleitung stressassoziierter, psychosomatischer, berufsbedingter und traumaassoziierter Belastungen.

Die Teilnehmenden erwerben u.a. Kompetenzen in:

- Indikationsstellung und Profiling in der Arbeit mit bewussten und unterbewussten Vorgängen
- strukturierter Prozessführung im Einzelsetting zur Stress- und Emotionsregulation, Ressourcenstärkung
- Anwendung von Hypnose zur Veränderung innerer Erlebensmuster
- Psycho-neuro-energetischen Techniken zur emotionalen Stabilisierung und inneren Neuausrichtung
- reflektierter Anwendung unter Supervision

Methodisches Konzept:

Im Rahmen der Ausbildung wird ein strukturiertes dreiphasiges Interventionsmodell vermittelt, das modulbezogen auf unterschiedliche Coaching- und Therapie-Anwendungsfelder adaptiert wird (u. a. Stressregulation, psychosomatische Beschwerden, Trauma, Beziehungsdynamiken).

Das Modell dient der standardisierten Prozessführung im Coaching-/Therapie-Setting und ermöglicht eine strukturierte Indikationsstellung sowie eine evidenzorientierte Anwendung psychologischer Hypnose und psycho-neuro-energetischer Verfahren.

Didaktisches Konzept:

Die Ausbildung folgt einem interaktiven, praxisorientierten Lehrkonzept mit Schwerpunkt auf Live-Unterricht, Fallarbeit und Supervision.

Die in den einzelnen Modulen benannten theoretischen Grundlagen werden im Unterricht eingeführt und im Rahmen ergänzender, freiwilliger Begleitmaterialien vertieft. Diese Materialien dienen der individuellen Vor- und Nachbereitung sowie der Erweiterung der Inhalte.

Die Ausbildung entspricht in Aufbau, Interaktivität und Lernerfolgskontrolle den Anforderungen moderner Erwachsenenbildung und dient der Befähigung von bereits vorqualifizierten ‚Professionals‘ im Gesundheitsbereich als auch der umfänglichen Qualifizierung von Neueinsteiger:innen.

Der methodische Schwerpunkt des Live-Unterrichts liegt auf:

- angeleiteter praktischer Anwendung
- strukturierter Fallarbeit
- interaktiver Reflexion
- Supervision
- Selbsterfahrung
- Transfer in die berufliche Praxis

Leistungsnachweis

Der Lernerfolg wird im Rahmen der Ausbildung durch praxisbezogene Fallarbeit im Rahmen von Live-Unterricht und Supervision sowie durch eine abschließende digitale Live-Online-Überprüfung (Multiple-Choice) dokumentiert.

Die Online-Überprüfung dient der strukturierten Zusammenfassung und Reflexion der über das Schulungssystem vermittelten Inhalte und stellt keine eigenständige Fernlernphase dar. Im Anschluss an die Live-Online-Prüfung wird die Teilnehmerin/der Teilnehmer zum MINDCLEANSE® Hypnose- und Bewusstseinscoach mit fünf Unterzertifizierungen in den erlernten Fachbereichen zertifiziert.

Teilnahmedokumentation

Die Teilnahme am verpflichtenden Live-Unterricht sowie an den Supervisions- und Selbsterfahrungseinheiten (32 UE sind Standard) wird durch eine digitale Anwesenheitsliste dokumentiert. Die Anwesenheit wird je Termin protokolliert und ist Voraussetzung für die Zertifizierung.

Qualitätssicherung und Evaluation

Zur kontinuierlichen Qualitätssicherung werden nach jedem Modul strukturierte digitale Evaluationsbögen eingesetzt. Die Evaluation umfasst Rückmeldungen zu Inhalt, Didaktik und Praxisrelevanz.

Die Ergebnisse werden systematisch ausgewertet und fließen in die fortlaufende Weiterentwicklung des Curriculums ein.

Curriculum

Modul 1 – Einführungsmodul Energie- und Bewusstseinsarbeit

Grundlagen emotional-energetischer Regulation und Bewusstseinsprozesse (nicht prüfungsrelevant)

Inhalte: Psychophysiologische Regulationsprozesse; Emotionsregulation; Energiemanagement.

Modul 2 – Grundlagen psychologischer Hypnose

Live-Unterricht: 4 UE

Theorie: Geschichte und Entwicklung der Hypnose; Trancetiefen; Hypnose-Schulen; psychophysiologische Feststellung von Hypnosezuständen; Kontraindikationen; wissenschaftliche Evidenz.

Praxis: Elman-Induktion; Induktion nach Milton Erickson.

Literatur u. a.: Deutsches Ärzteblatt (Hypnose), Halsband & Wolf (2015).

Modul 3 – Wissenschaftliche Grundlagen der MINDCLEANSE® Methode und Sensitive Traumarbeit

Live-Unterricht: 8 UE

Theorie: Neurobiologische Grundlagen von Trauma und Dissoziation; Klinische Psychologie Grundlagen; Gedächtnisprozesse; Default Mode Network und Task Positive Network; neurobiologische Zusammenhänge; Ressourcenaktivierung; Kommunikation im therapeutischen und Coaching Kontext; Abgrenzung zu behandlungsbedürftigen psychischen Störungen gemäß ICD-10/ICD-11

Praxis: Strukturierte Anwendung des dreiphasigen Interventionsmodells im Kontext traumaassoziiertter Belastungen; Stabilisierungstechniken; Arbeit mit inneren Anteilen.

Literatur u. a.: Roth (2004); Roth & Strüber (2014); Ryba (2018); Raichle et al. (2001); Fox et al. (2005); Benedetti et al. (2005); Wager & Atlas (2015).

Modul 4 – Stressmedizin und Burnout Prävention

Live-Unterricht: 8 UE

Theorie: Transaktionales Stressmodell (Lazarus & Folkman, 1984); Stress-Vulnerabilitäts-Modell; Stressphysiologie und Stresspathophysiologie; Herzratenvariabilität (HRV) und autonome Regulation; neurobiologische Grundlagen chronischer Stressbelastung; Psychoneuroimmunologie im Kontext Stress; psychosomatische Stressfolgeerkrankungen.

Praxis: Stressmodulation in Hypnose; strukturierte Ressourcenaktivierung; Atem- und Entspannungsverfahren; Anwendung des dreiphasigen Interventionsmodells bei stressassoziierten Beschwerdebildern.

Literatur u. a.: Lazarus und Folkman (1984); Bandura (1977); Uhle und Treier (2015); Müller (2017); Rusch (2018).

Modul 5 – Familien- und Beziehungsdynamiken

Live-Unterricht: 8 UE

Theorie: Kommunikations- und Familienpsychologische Grundlagen; Bindungstheoretische Grundlagen; Familiäre Interaktionsmuster; Attribution und Selbstwirksamkeit, Kommunikations- und Konfliktmodelle; Konfliktodynamiken in Mehrpersonensettings (z. B. Familie oder Paare)

Praxis: Integration von Hypnose-Interventionen in komplexe Beziehungskontexte; Anwendung des strukturierten dreiphasigen Interventionsmodells unter Berücksichtigung systemischer Einflussfaktoren; Systemische Stellungsarbeit; strukturierte Fallarbeit anhand typischer Fallbeispiele;

Literatur u. a.: Bowlby (1969); Ainsworth et al. (1978); Schulz von Thun (1981, 1989, 1998).

Modul 6 – Soma Energie - Psychosomatische Regulation bei akuten und chronischen Belastungen

Live-Unterricht: 8 UE

Theorie: Epigenetische Einflussfaktoren auf Stress- und Krankheitsverarbeitung; Neurobiologie des Schmerzgedächtnisses; Mechanismen der Chronifizierung; zentrale Sensitivierung; psychoneuroimmunologische Zusammenhänge; Wechselwirkungen zwischen Stress und somatischen Beschwerdebildern.

Praxis: Pscho-neuro-energetische Interventionen bei chronischen Schmerzsyndromen und psychosomatischen Beschwerden; strukturierte Anwendung des dreiphasigen Interventionsmodells im Kontext somatischer Belastungssymptome; imaginative Verfahren zur Neubewertung körperbezogener Stressreaktionen; Integration in multimodale Behandlungsansätze.

Literatur u. a.: Schroth (2019); Müller (2017); Rusch (2018); Wager und Atlas (2015); Benedetti et al. (2005).

Modul 7 – Business & Leadership

Live-Unterricht: 8 UE

Theorie: Führungsstile und Reifegradde; Motivationstheorien und Selbstbestimmung; kognitive Dissonanz (Festinger, 1957); soziale Identität und Gruppendynamik; Phasen der Gruppenentwicklung (Tuckman & Jensen, 1977); kognitive Verzerrungen und Bewertungsprozesse bei beruflicher Belastung.

Praxis: Psycho-neuro-energetische Interventionen bei arbeitsbezogener Stressbelastung; strukturierte Anwendung des dreiphasigen Interventionsmodells bei leistungsbezogenen Konflikten; Analyse beruflicher Rollen und Blockaden; Ressourcenaktivierung im Kontext Beruf und Berufung; Orientierung in Entscheidungsprozessen; Auflösen berufsbedingter Glaubensmuster

Literatur u. a.: Achouri (2015); Hersey & Blanchard; Festinger (1957); Tajfel & Turner; Tuckman & Jensen (1977).

Literaturverzeichnis

- Achouri, C. (2015). *Human resource management*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-8349-4740-6>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, *84*(2), 191–215.
- Benedetti, F., Mayberg, H. S., Wager, T. D., Stohler, C. S., & Zubieta, J.-K. (2005). Neurobiological mechanisms of the placebo effect. *The Journal of Neuroscience*, *25*(45), 10390–10402. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.3458-05.2005>
- Bleser, J. (2024). *Wie hochwirksam ist Hypnose bei Angsterkrankungen?* (Masterarbeit, MSc Klinische Psychologie, London Metropolitan University). <https://juliabeser.de/masterarbeit-hypnose-bei-angsterkrankungen-julia-beser/>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Carvalho, C., Caetano, J. M., Cunha, L., Rebouta, P., Kaptchuk, T. J., & Kirsch, I. (2021). Open-label placebo treatment in chronic pain. *JAMA Pediatrics*, *175*(3), 1–9.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.
- Fox, M. D., Snyder, A. Z., Vincent, J. L., Corbetta, M., Van Essen, D. C., & Raichle, M. E. (2005). The human brain is intrinsically organized into dynamic, anticorrelated functional networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *102*(27), 9673–9678. <https://doi.org/10.1073/pnas.0504136102>
- Halsband, U., & Wolf, T. (2015). Hypnose und Gehirnaktivität. *Deutsches Ärzteblatt International*, *112*(15), 257–263.
- Hersey, P., & Blanchard, K. H. (1969). Life cycle theory of leadership. *Training and Development Journal*, *23*(5), 26–34.
- Jacob, G., & Arntz, A. (2015). *Schematherapie in der Praxis*. Beltz.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Margraf, J., & Schneider, S. (Hrsg.). (2018). *Lehrbuch der Verhaltenstherapie: Band 2. Psychologische Therapie bei Indikationen im Erwachsenenalter* (4. Aufl.). Springer.

- Müller, N. (2017). *Psychoneuroimmunologische Grundlagen psychischer Erkrankungen*. Springer.
- Raichle, M. E., MacLeod, A. M., Snyder, A. Z., Powers, W. J., Gusnard, D. A., & Shulman, G. L. (2001). A default mode of brain function. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(2), 676–682. <https://doi.org/10.1073/pnas.98.2.676>
- Renneberg, B. (2018). Persönlichkeitsstörungen. In J. Margraf & S. Schneider (Hrsg.), *Lehrbuch der Verhaltenstherapie: Band 2. Psychologische Therapie bei Indikationen im Erwachsenenalter* (4. Aufl., S. 455–469). Springer.
- Roth, G. (2004). Bewusste und unbewusste Verhaltenssteuerung. *Psychotherapie Forum*, 12, 59–70.
- Roth, G., & Strüber, N. (2014). *Wie das Gehirn die Seele macht*. Klett-Cotta.
- Rusch, N. (2018). *Silent inflammation und Depression*. Springer.
- Ryba, A. (2018). *Die Rolle unbewusster Prozesse im Coaching* (Dissertation). Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schroth, R. (2019). Orthomolekulare Medizin. In *Integrative Medizin*. Springer.
- Schulz von Thun, F. (1981). *Miteinander reden 1: Störungen und Klärungen*. Rowohlt.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In S. Worchel & W. G. Austin (Hrsg.), *Psychology of intergroup relations* (S. 7–24). Nelson-Hall.
- Tuckman, B. W., & Jensen, M. A. C. (1977). Stages of small-group development revisited. *Group & Organization Studies*, 2(4), 419–427.
- Uhle, T., & Treier, M. (2015). *Betriebliches Gesundheitsmanagement* (3. Aufl.). Springer.
- Wager, T. D., & Atlas, L. Y. (2015). The neuroscience of placebo effects. *Annual Review of Psychology*, 66, 371–397.
- Watzlawick, P., Beavin, J. H., & Jackson, D. D. (1967). *Menschliche Kommunikation*. Huber.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2005). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.