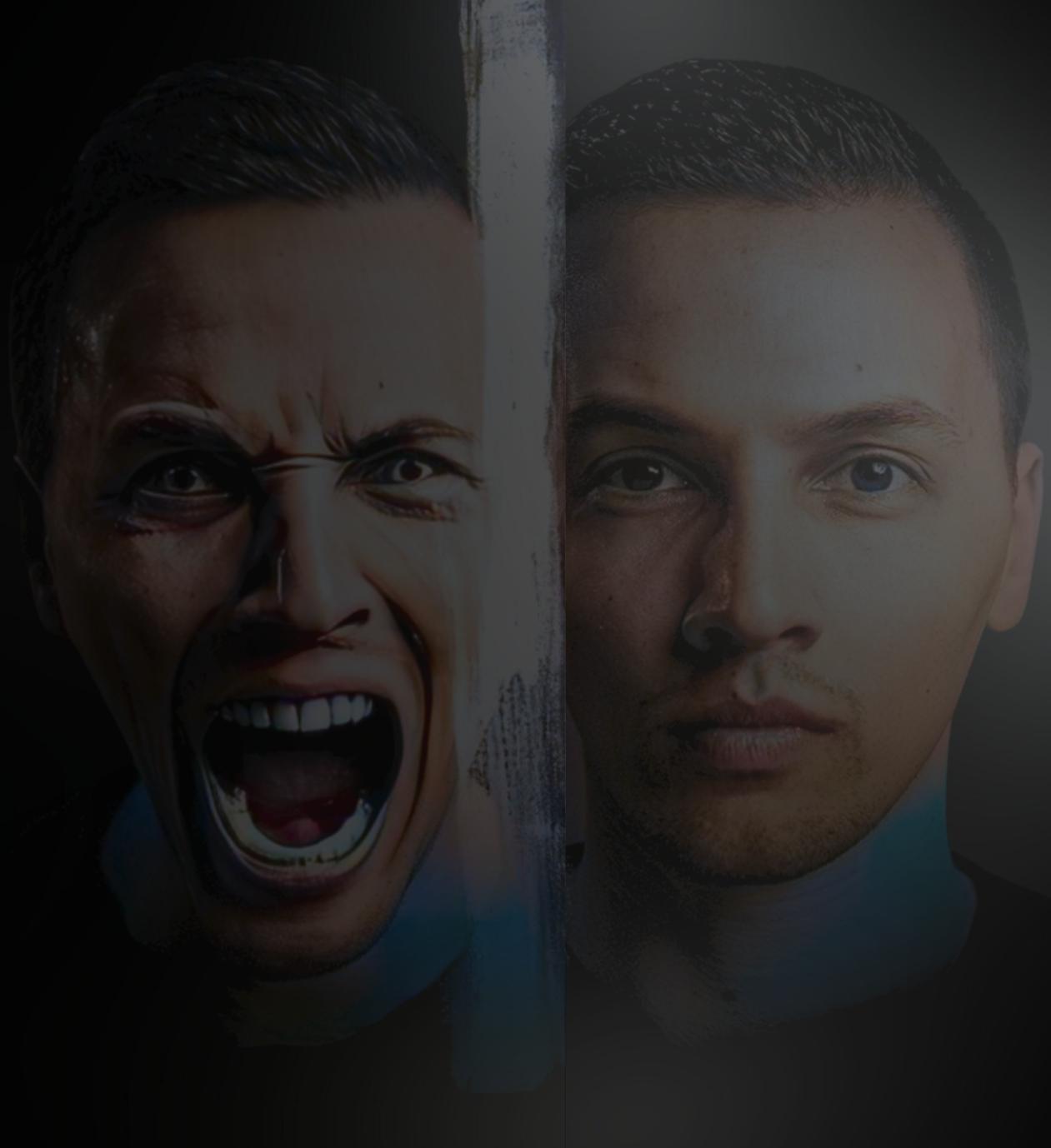


NEXXT LVL COACHING

KONZEPT



ZIEH EIN LETZTES MAL IN DEN KRIEG MIT DIR SELBST,
UM IHN FÜR IMMER ZU BEENDEN!

MIT UNSEREM KUGELSICHEREN NEXXT LVL COACHING KONZEPT
WIRST DU INNEREN FRIEDEN ERLEBEN.



[HTTPS://WWW.THENEXXTLVL.DE/](https://www.thenexxtlvl.de/)

WAS ERWARTET DICH?

- 1. KLARHEIT SCHAFFEN.....3**
Hier erklären wir kurz und knapp, wofür unser Coaching steht.
Was es ist und was es nicht ist.
- 2. ENTWICKLER UND WISSENSCHAFTLICHE BASIS.....5**
Wir stellen Dir den Entwickler des Konzepts vor und ziehen die
Verbindung zu aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen.
- 3. WIE DU DEN VULKANAUSBURCH IN DIR VERHINDERST.....6**
Du fragst Dich, wie bei uns ein Coaching abläuft, was wir da
genau machen? Wir erklären es Dir anhand einer Metapher.
- 4. DETAILLIERTE ÜBERSICHT DER KONZEPT-BAUSTEINE.....13**
Wir präsentieren Dir einige der Methoden und Grundprinzipien, die
in unserer einzigartigen Kombination Deinen Erfolg garantieren.
- 5. FRAGEN & KONTAKT.....27**
Hier erfährst Du wie Du uns erreichst, um all Deine wichtigen
Anliegen zu klären.

*Du bist
Unbesiegbar*

Hinweis: Zur vereinfachten Lesbarkeit verwenden wir durchgehend die männliche Form. Alle Geschlechter sind damit gemeint.

WAS ES NICHT IST:

- Kein Einheitsbrei:** Unser Ansatz ist nicht standardisiert oder gleich für alle. Es ist keine vorgefertigte Lösung, in die Du reinpassen musst. Es gibt eine Grundstruktur und gewisse Grundprinzipien, die für alle gleich sind, aber diese passen wir so an, dass es für Dich stimmig ist.
- Keine oberflächliche kurz-gutfühlen Scheinlösung:** Wir sind keine Glückskeks-Coaches, die Dir tolle Mindset Sprüche um die Ohren hauen. Du wirst authentische Veränderungen erfahren.
- Keine 0815 Analysen:** Wir reden nicht 1-2 Stunden mit Dir und versuchen Dir dann eine oberflächliche Bewertung deiner Lage zu verkaufen. Wir nehmen uns die Zeit, die es braucht, um komplexe Sachverhalte leicht verständlich für Dich zu erklären.
- Keine Manipulation:** Unser Ansatz ermöglicht es, dass Deine eigenen Antworten und Erzählungen den Weg für innere Konflikte öffnen, ohne dass wir sie vorgeben oder eingrenzen. Wir bringen uns an den Stellen ein, wo es notwendig ist und wo Du uns brauchst, aber wir stülpen unsere Perspektive nicht über. Dein freier Wille wird niemals manipuliert.
- Funktioniert unabhängig vom Glauben:** Du musst Dir nichts einreden oder visionieren, damit es wirkt. Es ist effektiv, und braucht keinen Placebo-Effekt.
- Nicht an eine Religion gebunden:** Unser Coaching ist nicht religiös geprägt und bevorzugt keine spezifische Glaubensrichtung. Mit Deinen spirituellen oder religiösen Überzeugungen bist Du aber herzlich willkommen.
- Keine Trance oder Hypnose:** Während des Coachings verwenden wir keine Trance oder Hypnose, um Veränderungen zu bewirken. Du bist immer bei vollem Bewusstsein.

WAS ES IST:

- ✓ **Fokus auf den Ursprung:** Wir entfernen auch Symptome an der Oberfläche, geben Strategien mit, analysieren das Problem, aber unsere Kern-Mission ist das vollständige Auflösen der Ursache des inneren Konflikts.
- ✓ **Eklektisches Konzept:** Unser Konzept umfasst ein breites Spektrum an Wissen und Methoden, die flexibel ineinandergreifen, um den gewünschten Erfolg für den Klienten zu erreichen.
- ✓ **Praxisorientiert:** Es basiert auf "learning and doing", praktisch erprobt und darauf ausgerichtet, Ergebnisse zu erzielen. Wir bevorzugen Ansätze, die sich in der realen Welt bewährt haben.
- ✓ **Erfahrungsbasiert:** Wir sind keine reinen Theoretiker, sondern haben selbst schwerste innerste Konflikte und Traumata bewältigt und arbeiten weiterhin an uns, um die bestmögliche Version unserer selbst zu sein.
- ✓ **Erfolgsorientierung:** Unser Ziel ist es, Erfolge zu erzielen, die sichtbar und spürbar sind. Einige der Erfolge, die wir erreichen, gelten als "so nicht möglich", aber uns ist das egal. Unsere Ergebnisse sprechen für sich.
- ✓ **Professionell, aber nahbar:** Wir sind Deine Coaches, aber wir erheben uns nicht über Dich. Bei uns herrscht ein respektvoller, nahbarer, aber professioneller Umgang. Wir verstehen Dich als Mensch, wir sind Menschen und gehen auf Deine Bedürfnisse und Anliegen einfühlsam ein, ohne überheblich zu wirken oder von oben herab zu agieren.



GRÜNDER & ENTWICKLER

Unser **NEXXT LVL COACHING KONZEPT** wurde von Matthias Wariboko (a.k.a. NEXXT) konzipiert. Er hatte bereits Erfolg darin, störende Gedanken und Gefühle bis hin zu Traumata seiner Klienten aufzulösen – sogar mit einer Erfolgsgarantie (was es so im psychologischen Bereich vorher nicht gab!) – noch bevor er eine wissenschaftliche Erklärung dafür fand. Matthias coachte stets nach den Grundsätzen:

Was ergibt Sinn für meine Klienten?

- Macht es Sinn für Deinen Körper? (Physis)
- Macht es Sinn für Deinen Kopf? (Gedanken, Logik)
- Macht es Sinn für Dein Herz? (Gefühle)
- Macht es Sinn für Deinen Lebensweg? (Seele)

Was ist die Ursache des inneren Konflikts?

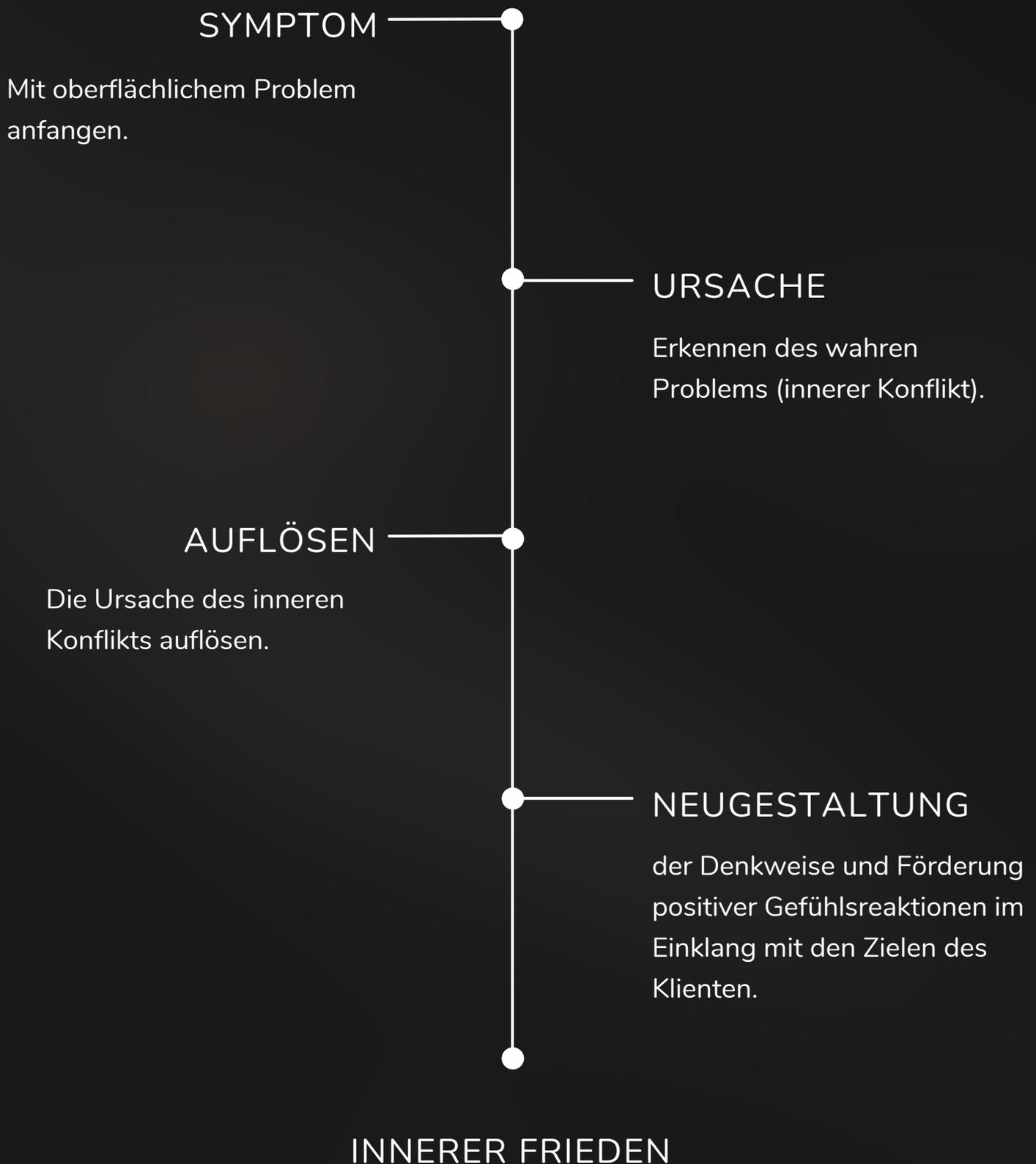
- Symptome erkennen (eindeutige Trennung von der Ursache)
- Ursache erkennen und beheben (häufig unbewusst)

Wie können wir die Ursache des inneren Konflikts entfernen?

- Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen verarbeiten und entfernen, die stören

Unser Ansatz basiert zu 100 % auf realen Erfahrungen, auch wenn wir heute auf hochaktuelle und bahnbrechende wissenschaftliche Erkenntnisse von Dr. Lisa Feldmann Barrett (Psychologin und Neurowissenschaftlerin) zurückgreifen können. Ihre Erkenntnisse zu Emotionen gelten als eine der aktuellsten und innovativsten Theorien. Unter anderem diese Erkenntnisse untermauern unser Konzept mit einer wissenschaftlichen Grundlage.

COACHING-ABLAUF IN KÜRZE:



DER INNERE VULKAN

Du bist ein erfolgreicher Unternehmer, Selbständiger oder Erfolgsdenker und hast Dir mit Energie und Disziplin ein Unternehmen, ein gewisses Leben aufgebaut. Symbolisch sagen wir mal ein Hochhaus. Das Hochhaus steht und sieht gut aus. Aber seit einiger Zeit kommt es regelmäßig zu Erschütterungen- das sind die Phasen, in denen Du keine Energie hast, angespannt bist und die inneren Kriege übernehmen. Das Hochhaus bricht zwar (noch) nicht zusammen, aber die Stabilität geht in diesen Phasen verloren, die Fassade bekommt Risse, der Putz bröckelt... .

Eigentlich willst Du aber noch viel höher hinaus, vielleicht das höchste Gebäude der Welt errichten. Die emotionalen und mentalen Erschütterungen, die Energielosigkeit halten Dich aber ab. Sie gefährden Dein Hochhaus und kosten Unmengen an Energie, Zeit und Ressourcen. Also kommst Du gar nicht dazu, Deinen Traum zu verwirklichen, noch höher hinaus zu bauen. Manchmal fragst Du Dich auch: ist das überhaupt noch mein Traum? Aber es liegt nicht in Deiner Natur aufzugeben, denn Du bist Problemlöser! Also versuchst Du das natürlich auch hier. Aber irgendwann bist Du ehrlich zu Dir: es fordert zu viel Energie und alleine klappt es nicht, auch wenn Du es Dir nur ungern eingestehst, denn ansonsten meistert du ja auch so gut wie alles. Aber wie in anderen Bereichen auch, wenn Du nicht weiter kommst, machst Du Dich auf die Suche nach Experten.

Vielleicht bist Du jetzt schon bei uns gelandet - dann kürzt sich der ganze Prozess ab.

Vielleicht lernst Du aber erstmal viele scheinbare Lösungen kennen, die hier und da ein bisschen geholfen haben, aber das Problem nicht lösen. Hierzu gehören vielleicht einfache Mindsetcoachings, oberflächliche Motivation und Strategien. Das kann man sich -um bei unserem Bild vom Hochhaus zu bleiben- in etwa so vorstellen:

Es ist als würdest Du einen Gerüstbauer beauftragen, um das Gebäude von Außen zu stabilisieren, lässt Leute an der Fassade arbeiten, motivierst Dich immer wieder noch mehr Gas zu geben. Das hilft kurzfristig und etwas, aber die Erschütterungen gehen nicht weg. Obwohl Du die Anweisungen des Gerüstbauers und der Maler befolgt hast, kommt es weiterhin zu Erschütterungen. Du weißt genau, Du hast diese Energietiefs weiterhin...

Vielleicht hast Du Glück und triffst irgendwann auf Fachkundige, die wissen, dass die Ursache nicht an der Oberfläche zu finden ist.

Sie sagen Dir, Du hast Dein Hochhaus in einem Gebiet gebaut, in dessen Untergrund 2 tektonische Platten (Platten der Erdkruste) aneinander stoßen. Dabei entsteht ein gewaltiger Druck und das Magma (Die unterirdische Lava) könnte unkontrolliert an die Oberfläche gelangen. Okay, was hat das jetzt mit Emotionen und inneren Kämpfen zu tun? Das bedeutet, dass die Ursache für die inneren Kämpfe, die sich an der Oberfläche nicht lösen lassen, viel tiefer liegen. Bei uns allen. Und zwar im Unbewussten und wie bei tektonischen Platten ist dort eine ungeheure Energie und Kraft, die wir oft gelernt haben einzuschließen.

DER INNERE VULKAN

Endlich kennst Du also die Ursache für die Erschütterungen in Deinem Gebiet. Du fragst die Fachkräfte: „Was kann ich tun, damit mein Hochhaus trotzdem steht wie eine eins?“

Und viele Experten sagen: „Da können Sie nichts tun, die tektonischen Platten müssen aufhören aneinander zu reiben, aber wenn da einmal dieser Druck ist, dann ist es so gut wie unmöglich, das zu verändern. Man muss lernen mit den Erschütterungen zu leben, eben einfach immer wieder nachbessern und konzentrieren Sie sich auf alles, was an dem Hochhaus schön ist und seien Sie dankbar. Es ist doch trotz aller Erschütterungen ein stabiles Hochhaus, ist doch gar nicht so instabil.“

Aber war sich mit Status quo abfinden jemals Dein Ding? Nein, oder?!

Jetzt weißt Du, in den Tiefen der Erde - um im Bild zu bleiben - d.h. also in Dir, schlummert eine ungeheure Kraft, derer Du Dir bisher nicht so bewusst warst und deswegen kommt alles bei Dir regelmäßig aus dem Gleichgewicht. Vielleicht hältst Du noch eine zeitlang aus und versuchst das Ganze zu managen. Aber Du merkst, dass die Erschütterungen mit der Zeit immer schlimmer werden. Die Gerüste, die Verankerung und alles, was Du noch hast, um das Hochhaus zu stabilisieren, halten nicht mehr lange Stand... So kannst Du einfach nicht mehr weiter machen und so wirst Du nicht glücklich in deinem Leben sein. Außerdem hattest Du doch ein anderes Ziel: nämlich zu wachsen, nicht zu managen! Und Du bist neugierig geworden auf diese Kraft im Untergrund.

Aber es ist frustrierend: so viele Experten, Strategien, Du hast Zeit und Ressourcen und ganz viel Energie geopfert. Du denkst nun darüber nach alles hinzuwerfen, irgendwo neu anzufangen, Dein Hochhaus abzureißen oder zurückzulassen. Du hast Angst, dass diese ungeheure Kraft aus dem Erdinneren alles vernichtet - wenn Du doch nur wüsstest wie man sie nutzen kann... aber..... Du startest noch einen letzten Versuch Dir Hilfe zu holen und landest bei uns. Gut, dass Du uns gefunden hast!

Denn wir kennen uns aus mit vulkanischer Aktivität und dem mentalen und emotionalen Magma im Erdinneren (im Unbewussten) und wie man diese Wahnsinnskraft für sich nutzt. Herzlich willkommen bei THE NEXXT LVL COACHING, Deinem Experten Team für die Auflösung innerer Konflikte/Kriege und der Nutzung Deiner inneren Kraft.

Dann lass uns Dir erklären, wie wir vorgehen, was Dich erwartet und warum Deine Hoffnung bei uns berechtigt ist:

Bevor wir das Problem lösen, müssen wir etwas genauer über Dich und bildlich gesprochen Deine Umgebung (wo das Hochhaus steht) Bescheid wissen. Dazu füllst Du den bei uns hinterlegten Fragebogen aus (<https://www.thenexxtlvl.de/bewerbung>)

DER INNERE VULKAN

Ein Experte aus unserem Vulkan Ausbruch Team wird sich dann bei Dir melden. Jetzt kannst Du prüfen ob wir nur einer von vielen „Experten“ sind, die Dir nur ein neues Gerüst verkaufen wollen (Gerüstmaster 6000 aus Diamanten für den Extra-Starken Halt Deines Hochhauses) und wir freuen uns auf Deine Fragen. Und wir prüfen ob Du überhaupt die Bereitschaft hast das zu tun, was es erfordert, um Deine Herausforderung zu meistern. Du nennst uns einfach Deine aktuellen Probleme, die Du auf der Oberfläche und möglicherweise auch in der Tiefe an Deinem Hochhaus oder der Umgebung wahrnimmst (das bedeutet aktuelle Situationen, die Dir schwer fallen, störende Gedanken und Gefühle) z. B. dass die Fassade bröckelt und es ist unsere Aufgabe, das bis in zu analysieren. Im ersten Gespräch verschaffen wir uns gemeinsam einen Überblick über Deine Situation. Wenn wir überzeugt von einander sind, dann folgt der nächste Schritt.

Im zweiten Schritt erklären wir Dir theoretisch, warum es zu den emotionalen und mentalen Erschütterungen kommt- also warum die tektonischen Platten aneinander reiben. Sowie das genaue Vorgehen, um die Erschütterungen zu stoppen und Deine wertvolle Energie freizulegen, damit Du sie für Dich nutzen kannst.

Moment..., sagen wir gerade, dass unser Expertenteam tektonische Plattenverschiebungen und Vulkanausbrüche kontrollieren und beheben kann? Das ist doch unmöglich! Nein, es ist nicht unmöglich und unter bestimmten Voraussetzungen können wir Dir Deinen Erfolg sogar garantieren.

In dieser Phase bitten wir Dich besonders, Deine Fragen mitzubringen an uns, an das Konzept, denn in ein Coaching musst Du gut informiert gehen und Vertrauen ist die Basis, damit die Expedition erfolgreich wird. Wenn Du das scheinbare Unmögliche vor Deinen geistigen Augen sehen kannst, uns vertraust und uns Dein „Go“ gibst, dann rückt unser NEXXT LVL EXPERTE aus und wir machen uns exklusiv mit Dir an die Arbeit. Unser Anspruch ist es unseren Job gründlich zu machen, sodass Du für alles was in der Zukunft auf diesem Gebiet passiert gewappnet bist.

Das was jetzt folgt ist ein komplexer Prozess, für den man ein EXPERTE auf diesem Gebiet sein muss, um alles bis ins Detail zu verstehen. Aber kurz gesagt ist es möglich, dass die tektonischen Platten (nach einer Phase intensiver Kollision) aufhören, aneinander zu reiben. Dafür müssen sich die Spannungen zwischen den Platten entladen. Wir provozieren gezielte Entladungen, um die Kraft freizulegen, die in Dir steckt. Der Vulkan kann sicher ausbrechen, dann zerstört er nicht Dein Hochhaus, das Du Dir mühsam aufgebaut hast, sondern stellt Dir noch zusätzliche Energie zur Verfügung.

Klingt gut oder?

DER INNERE VULKAN

Wir arbeiten uns tiefer durch den Untergrund, haben alles nötige Equipment was es braucht: Bagger, Rohre, Messgeräte, hitzeresistente Anzüge, alles aufzuzählen würde den Rahmen sprengen. Je nachdem auf was für Erdschichten wir treffen und auf was für Temperaturen setzen wir unterschiedliches Equipment ein. Das ist unser Job und Du kannst Dir vorstellen, dass es etwas Zeit braucht sich durch alle Erdschichten zu wühlen, Wege zu den Platten zu bauen, die sicher sind, kontrollierte Entladungen herbeizuführen, das Magma in die dafür vorgesehenen Kanäle zu leiten, manchmal trifft man auch auf unvorhersehbare Dinge wie komplexe, verwirrende Höhlensysteme ohne Licht, dort verloren zu gehen kann Angst machen, wenn man alleine ist, aber keine Sorge wir kennen uns aus. Der Untergrund ist unsere KOMFORTZONE. Und wir bringen Dich sicher ans Ziel vorausgesetzt Du möchtest den Weg mit uns gehen. Du verstehst Dich durch diesen Prozess selbst besser, wir lösen die Spannungen auf und das Beste...

...Nach einer kurzen Zeit der Entladung bemerkst Du die ganzen Benefits unseres Projekts. Nicht nur dass Du Dich sicherer fühlst in Deinem Hochhaus, Deine Freunde, Verwandten, Deine Mitarbeiter, die fühlen sich nun auch besser und wohler auf diesem Gebiet und spüren ebenfalls diese gewaltige Veränderung: Im Inneren mehr Sicherheit (in Deinem emotionalen/mentalenen Erleben) und auch im Außen (in Deinen Handlungen, Deinem Auftreten). Und Dein Imperium wächst, denn wie die Lava eines Vulkans zu fruchtbarem Boden wird, so ist auch die freigesetzte Energie der Nährboden für Neues, was entsteht. Du kennst das vielleicht von anderen Vulkaninseln, die bedeckt sind von wunderschönen Oasen, saftigen grünen Wiesen, kräftigen Bäumen und wunderschönen Pflanzen und Tierarten. Du siehst zu, wie um Dein Hochhaus eine Oase entsteht- auf Gedanken & Gefühle übertragen bedeutet das nicht nur mehr Energie, sondern auch eine ganz neue Lebensqualität. Und es ist Deine Energie, Dein fruchtbarer Emotionsboden, also entscheidest Du, was Du damit machst, bildlich gesprochen hast Du jetzt viele Möglichkeiten:

- Ackerbau zur Steigerung der Erträge, um alle zu versorgen.
- Ein zweites Hochhaus oder ein Hochhaus-Komplex, um Deine Vision zu vergrößern
- Dein Hochhaus von Innen endlich schön zu dekorieren und das, was Du aufgebaut hast einfach nur zu genießen. Vielleicht baust Du Dir ein Fitnessstudio, eine Wellness-Oase oder gönnt Dir ein Restaurant im obersten Stock
- Mit Deinen liebsten ein Fest zu organisieren und das Leben zu feiern
- Menschen einzuladen und wertvolle, sichere Beziehungen entstehen zu lassen
- Das Hochhaus vermieten, verkaufen oder sogar abreißen und sich eine neue Herausforderung suchen
- Einfach nur zu sitzen und das wahre Glück zu spüren
- Vielleicht hast Du auch keine Vorstellungen was Du nun genau tust und das darf sich entwickeln oder wir erarbeiten gemeinsam eine Strategie
- Und vieles mehr ist möglich...

DER INNERE VULKAN

Nun kannst Du Dich sicher fühlen an der Oberfläche, weil Du erlebt hast, was im Untergrund passiert und es gleichzeitig auch verstehst. Nun ist alles möglich für Dich! Und wenn Du Hilfe dabei brauchst dann sind wir immer wieder für Dich da. Und wir wissen, dass Du Dir nun auch über die Komplexität des Problems bewusst bist und dass man es nicht durch ein einfaches Gerüst an der Oberfläche lösen kann. Das erscheint nun tatsächlich lächerlich. Aber mittlerweile bist Du sowieso zu sehr beschäftigt damit, die Oase weiter zu gestalten, das Hochhaus höher zu bauen und Dein Leben zu genießen, anstatt Dich noch mit alten Gerüsten aus der Vergangenheit zu beschäftigen...

DER ABLAUF NOCHMAL IN KÜRZE:

OBERFLÄCHLICHES PROBLEM

Mit oberflächlichem Problem anfangen (Symptom).

Beispiel: Dein Job macht Dir keinen Spaß mehr, Du hast Deinen Drive verloren, bist antriebslos, hast keine Motivation mehr.

KONTROLLIERTE ENTLADUNG

Wahres Problem auflösen (innerer Konflikt). Hier werden angestaute Gefühle gefühlt, unlogische Gedankenkonstrukte identifiziert und stressige Körperempfindungen durchlebt.

WAHRES PROBLEM

Erkennen des wahren Problems (Ursache - Innerer Konflikt)

Beispiel: Dein Job macht Dir keinen Spaß mehr, weil Du ihn (unbewusst) ausübst, um Deinem Vater etwas zu beweisen. Tief im inneren willst Du Deinen eigenen Weg gehen!

ENERGIEUMWANDLUNG

Die Energie, die durch die Lösung des inneren Konflikts freigesetzt wird, kann so umgewandelt werden, wie Du es Dir wünschst.

INNERER FRIEDEN

DER INNERE VULKAN

DESWEGEN FUNKTIONEREN SO VIELE ANDERE COACHINGS NICHT...

OBERFLÄCHLICHES PROBLEM

Beispiel: Dein Job bereitet Dir keine Freude mehr, Du hast deinen Antrieb verloren, fühlst dich antriebslos und bist nicht mehr motiviert.

KURZZEITIG BESSER FÜHLEN

Du spürst einen kurzzeitigen Push, aber nach einer Weile fällst Du wieder zurück in die Energielosigkeit und verstehst es nicht.



OBERFLÄCHLICHE LÖSUNGEN

Beispiel: Du lernst meditieren, machst ein Coaching wo dein Problem nur analysiert wird, Du ein paar Tipps bekommst, schaust Dir Motivationsvideos an...

TEUFELSKREIS

Selbst wenn man erkennt, dass das eigentliche Problem tiefer liegt, zum Beispiel wenn man versucht, seinem Vater etwas zu beweisen, reicht dieses Wissen alleine nicht aus, um langfristige Verhaltensänderungen herbeizuführen (mehr Energie auf der Arbeit zu haben). Nur weil ich zum Beispiel weiß, dass mein Bein weh tut, weil ich diesen Unfall hatte, heißt es noch lange nicht, dass ich weiß wie man röntgt, einen Gips anbringt und die richtigen Übungen kenne, um das Bein später wieder zu stärken. Denn wie in der Metapher weiter oben beschrieben, brauchen wir eine kontrollierte Entladung d. h. die störenden Gefühle & Gedanken müssen transformiert werden und das ist ohne Begleitung kaum möglich. Und genau das machen wir im NEXXT LVL COACHING. Und jeder, der sagt, es sei alles ganz einfach, man müsse „einfach nur loslassen“, kennt sich mit der Komplexität menschlicher Emotionen und unserem Nervensystem nicht aus. Der kann Dir wahrscheinlich nicht sagen, wie dieses Loslassen und Transformieren geht, wir schon.

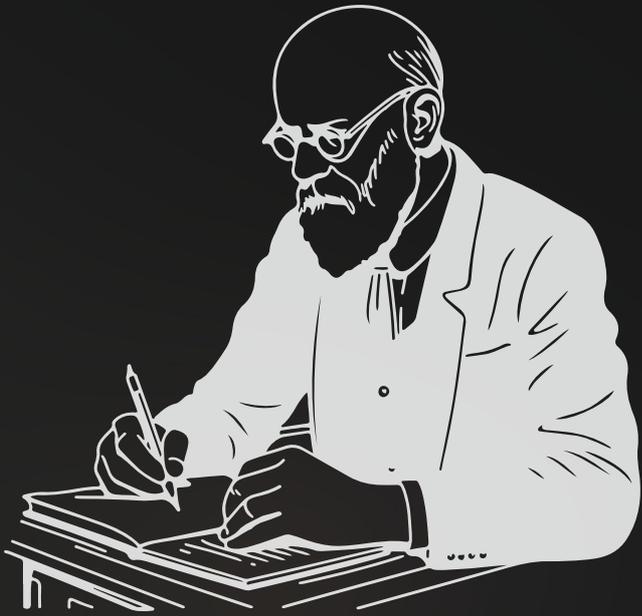
DIE BAUSTEINE

Unser Konzept ist ein Eklektisches, das bedeutet, dass wir viele verschiedene Bausteine aus unterschiedlichen Ansätzen zu etwas völlig Neuem kombiniert haben. Der Transparenz halber führen wir gleich die Bausteine des NEXXT LVL COACHING KONZEPTS in einer Liste auf und beschreiben diese weiter unten detaillierter. Eine Liste kann aber niemals die vollständige Erfahrung wiedergeben, die Du im Coaching machen wirst. Es ist vergleichbar mit dem Versuch, Liebe zu beschreiben – Worte können die Tiefe des Erlebens nicht wirklich vermitteln. Oder zu versuchen zu verstehen, was ein Brot ist, in dem wir nur die verschiedenen Zutaten aufzählen. Wie bei der Liebe erfordert auch unser Coaching Mut, sich darauf einzulassen und es selbst zu erleben und wie bei einem Brot, wird das Ganze nahrhaft und stärkt, in dem man die Zutaten kombiniert und das Brot wirklich backt, das Rezept nur zu lesen reicht nicht. Das heißt man muss den Mut haben, das Coaching anzutreten und sich in diese Erfahrung fallen zu lassen, um die wahre Wirkung zu spüren und den Unterschied zu erleben.

Hinweis: Das NEXXT LVL COACHING ist keine Therapie, sondern ein Coaching. Wir arbeiten nicht an Diagnosen nach dem ICD10. Das NEXXT LVL COACHING kann in Krankheitsfällen keine notwendige ärztliche Behandlung ersetzen, aber in Absprache mit Deinem Arzt eine ideale Ergänzung darstellen.



WICHTIGE PSYCHOANALYTISCHE BAUSTEINE:



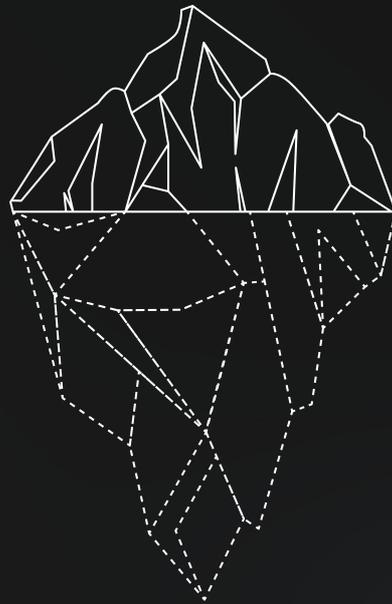
KONFLIKT NACH FREUD:

Es geht darum, dass wir Menschen oft in Konflikte geraten, weil unsere natürlichen Bedürfnisse manchmal nicht mit den Regeln und Erwartungen der Gesellschaft zusammenpassen. Sigmund Freud hat sogar gesagt, dass wir uns oft nur oberflächlich anpassen, obwohl es in uns immer Konflikte zwischen unseren Wünschen und den Regeln gibt, die uns die Kultur vorgibt.

Im NEXXT LVL COACHING schauen wir uns diese Konflikte genauer an – zum Beispiel, wie wir als Kinder gelernt haben, zwischen unseren eigenen Wünschen und den Erwartungen der Eltern/Gesellschaft zu jonglieren. Manchmal zeigen sich diese Konflikte in Symptomen oder in unserer Beziehung zu anderen Menschen.

WICHTIGE PSYCHOANALYTISCHE BAUSTEINE:

WICHTIGKEIT DES UNTERBEWUSSTSEINS:



Wenn Du gerade in der Gegenwart auf Probleme stößt, die schwer zu lösen sind, helfen wir Dir im Unterbewusstsein ungelöste Konflikte anzugehen, die möglicherweise eine Rolle spielen. Dadurch entdeckst du Lösungen, die Dir direkt im Hier und Jetzt helfen. Mithilfe gezielter Fragen unterstützen wir Dich dabei, Dein Unterbewusstsein zu erkunden und verborgene Hindernisse zu überwinden. Unser Ansatz enthält Elemente der psychoanalytischen Methode, weil wir Raum für eine freie Erkundung bieten, ohne starre Regeln zu folgen.

FREIE ASSOZIATION

Freie Assoziation bedeutet, dass Du das sagst, was Dir zu einem Thema in den Sinn kommt, egal ob es gerade logisch erscheint oder nicht. In unserem Coaching ermutigen wir dazu, Gedanken und Gefühle frei fließen zu lassen, ohne Einschränkungen. Wir möchten, dass Du Dich entspannen und Dich offen äußern kannst, während wir gemeinsam arbeiten. Das hilft uns, Verbindungen zwischen Deinen Gedanken und unbewussten Mustern zu entdecken, damit Du schneller an Deine Ziele kommst.

WICHTIGE GESTALT THERAPEUTISCHE BAUSTEINE:

INNERE



KINDARBEIT:

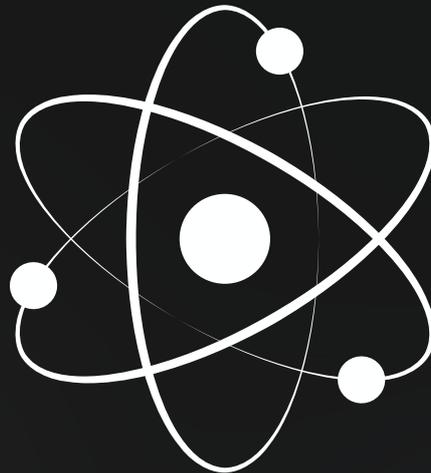
Bei der Inneren Kindarbeit geht es darum, die Gefühle und Erinnerungen, die wir aus unserer Kindheit mit uns tragen, besser zu verstehen und zu heilen. Manchmal tragen wir immer noch alte seelische Verletzungen unserer Kindheit in uns. Durch die Innere Kindarbeit können wir diese Gefühle erkunden, mitfühlend mit uns selbst sein und uns dabei helfen, diese alten Wunden zu heilen. Es geht darum, liebevoll mit dem kleinen Teil in uns umzugehen, der noch von früheren Erfahrungen beeinflusst ist, um uns selbst zu stärken und zu wachsen. Das bedeutet viel Unabhängigkeit, denn wenn ich in der Lage bin, meine früheren Verletzungen zu heilen, dann bin ich nicht mehr abhängig davon, dass jemand anderes dies für mich tut.

ANTEILE AUF EINEN STUHL SETZEN:

Hier stellt man sich vor, dass verschiedene Teile oder Konflikte der eigenen Persönlichkeit symbolisch auf Stühlen Platz nehmen. Jeder Stuhl repräsentiert dabei einen bestimmten Aspekt. Das erlaubt es, diese Teile bewusst zu erkunden und mit ihnen in Dialog zu treten, um ein tieferes Verständnis für sich selbst zu entwickeln und mögliche innere Konflikte zu lösen.

WICHTIGE BAUSTEINE AUS DER ENERGETISCHEN PSYCHOLOGIE:

**WIR SIND MEHR
ALS NUR MATERIE:**



Die energetische Psychologie sagt, dass wir neben unserem materiellen Aspekt auch eine energetische Komponente besitzen. Diese Vorstellung ähnelt Konzepten aus östlichen Philosophien, die annehmen, dass ein energetisches Feld unseren Körper durchdringt. Diese Energie kann blockiert oder aus dem Gleichgewicht geraten, was zu emotionalen oder psychischen Problemen führen kann. Die Arbeit in der energetischen Psychologie konzentriert sich darauf, diese Energieflüsse auszugleichen oder zu harmonisieren, um das emotionale Wohlbefinden zu fördern.

KLOPFKUPRESSUR (Emotional Freedom Techniques/EFT):

Die Klopfakupressur ist eine spezifische Methode innerhalb der energetischen Psychologie. Es nutzt sanftes Klopfen auf bestimmten Akupunkturpunkten, während man sich auf ein emotionales/gedankliches/körperliches Problem konzentriert. Die Grundidee ist, dass diese Methode dabei hilft, Blockaden im Energiefluss zu lösen, die zu emotionalen, körperlichen oder psychischen Beschwerden führen. Die Energie im Körper wird ausgeglichen, was dazu beitragen kann, emotionale/gedankliche/körperliche Belastungen zu reduzieren und das Gleichgewicht wiederherzustellen. Diese Methode ist mittlerweile wissenschaftlich in ihrer Effektivität gut belegt.

WICHTIGE VERHALTENSTHERAPEUTISCHE BAUSTEINE:

KONFRONTATION:

Kann als der initiale Schritt betrachtet werden, bei dem eine Person sich bewusst erlaubt sich mit belastenden Situationen auseinanderzusetzen und lernt, sie nicht zu vermeiden. Es geht darum, den Mut aufzubringen, sich diesen Situationen in echt bzw. erstmal in der Vorstellung zu stellen.

EXPOSITION:

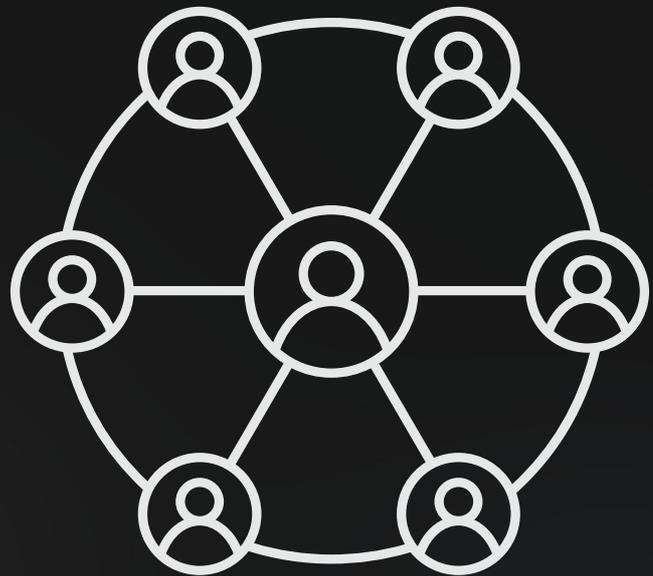
Hier lernt man mit belastenden Gedanken, Gefühlen und Körperreaktionen umzugehen, die durch bestimmte Situationen ausgelöst werden. Durch die z. B. gedankliche Auseinandersetzung mit der Situation die einem Angst macht und dem gezielten und kontrolliertem Aussetzen dieser Angst, ohne Vermeidungstaktiken zu nutzen, kann gelernt werden, mit diesem Gefühl umzugehen bzw. es sogar aufzulösen. Wir unterstützen dabei, die störenden Empfindungen zu erkennen, ihnen nicht auszuweichen und sie authentisch zu durchleben.

STRUKTURIERTE HANDLUNGSPLÄNE ERSTELLEN:

Hier geht es darum praktische Schritte zu planen, die auf persönlichen Bedürfnissen basieren. Das kann bedeuten, dass wir bei Bedarf einen Plan erstellen, um Dir dabei zu helfen, Deine Ziele zu erreichen und Deine Lebensqualität zu verbessern.



WEITERE WICHTIGE BAUSTEINE:



SYSTEMISCHER ANSATZ:

Betrachtet Probleme und Lösungen in Beziehungskontexten. Das bedeutet, dass viele Verhaltensmuster, auch die, die heute vielleicht nicht so gut funktionieren, in den Beziehungen entstanden sind, die wir hatten oder haben. Zum Beispiel haben wir bestimmte Rollen in unserer Familie eingenommen, und manche Verhaltensweisen, die uns heute vielleicht Schwierigkeiten bereiten, waren damals Lösungen für uns.

Eine der Methoden, die aus diesem Ansatz entstanden ist, nennt sich Reframing. Das ist so etwas wie eine neue Beschreibung für ein Problem, die uns mehr Möglichkeiten gibt, es zu verstehen. In familiären Konflikten könnten wir anstelle von "unüberbrückbaren Differenzen" die Situation als "neue Verständigungschance" betrachten. Diese neue Sichtweise eröffnet Möglichkeiten für bessere Kommunikation und Verständnis, anstatt die Konflikte als unlösbare Probleme zu sehen. Uns ist wichtig diese Perspektive nicht nur als Worte zu betrachten, sondern dass der Klient sie authentisch fühlen kann und als Chance für echten Wandel erlebt.

WEITERE WICHTIGE BAUSTEINE:

PSYCHOEDUKATION:

Hier werden Informationen über psychische Gesundheit, Verhaltensmuster und psychologische Konzepte vermittelt, um das Verständnis und die Bewältigung von Herausforderungen zu verbessern. Wenn nötig, werden fachliche Informationen zu Themen wie Bindung oder noch aktiven frühkindlichen Reflexen gegeben, um dem Klienten ein tieferes Verständnis für die eigenen Reaktionen und den Coaching Prozess zu ermöglichen. Denn Verständnis schafft Ordnung und ein Gefühl von Sicherheit, sowohl innerlich als auch im Umgang mit Situationen.

WISSEN AUS DER BINDUNGSTHEORIE:

Hilft uns zu verstehen, wie wichtig Beziehungen für uns sind, besonders wenn wir klein sind. Sie sagt uns, dass es manchmal einfach sehr bedeutend ist, dass jemand bei uns bleibt, uns unterstützt und unsere Gefühle mit uns teilt. Dadurch lernen wir, uns selbst zu beruhigen und besser mit unseren Emotionen umzugehen. Im Idealfall sollte jeder von uns eine Bindungsperson haben, die sich wie ein emotionales Zuhause anfühlt.

Außerdem zeigt uns die Bindungstheorie, dass Zeit und bewusste Aufmerksamkeit in Beziehungen eine große Rolle spielt. Manchmal denken wir, dass wir zu viel von anderen nehmen oder dass wir nicht genug Raum haben. Aber in guten Beziehungen ist es wichtig zu wissen, dass es okay ist, so viel Unterstützung zu bekommen, wie wir brauchen, ohne uns dafür schlecht zu fühlen. Es geht darum, sich gegenseitig so lange zu begleiten, wie es für beide richtig und wichtig ist, und nicht, wie es von außen vorgeschrieben wird. Das Leben wir auch als Coaches vor in der Begleitung unserer Klienten.

WEITERE WICHTIGE BAUSTEINE:



KÖRPERORIENTIERTE ARBEIT:

In unserem Coachingprozess nutzen wir eine ganzheitliche Herangehensweise, die auch den Körper einbezieht. Manchmal zeigen sich Emotionen durch körperliche Reaktionen wie spezielle Atemmuster, bestimmte Körperhaltungen oder Zittern. Das ist für uns wichtig, weil diese Reaktionen uns viel darüber verraten können, was innerlich passiert und wie stark der psychische Stress auch körperlich abgespeichert wurde. All das dient auch hier dazu die Emotionen zu regulieren und den Verarbeitungsprozess zu unterstützen.

GLAUBENSsatzARBEIT:

Die Glaubenssatzarbeit konzentriert sich darauf, die Überzeugungen oder Gedankenmuster, die unser Denken und Handeln beeinflussen, zu erkunden und zu verändern. Durch die Glaubenssatzarbeit können wir diese Überzeugungen identifizieren, hinterfragen und positive Veränderungen herbeiführen, um hinderliche Denkmuster zu durchbrechen und neue, förderliche Überzeugungen zu etablieren.

WEITERE WICHTIGE BAUSTEINE:



PSYCHOLOGISCHE UMKEHR:

Psychologische Umkehr ist ein Konzept in der Neuro-Linguistischen Programmierung, das unerwünschte Verhaltensmuster umkehren soll. Es hilft dabei, negative Denkmuster zu hinterfragen und positive Veränderungen zu fördern, indem neue Wege im Denken und Handeln erkundet werden.

AFFIRMATIONEN:

Affirmationen sind positive Sätze oder Gedanken, die regelmäßig wiederholt werden, um das eigene Denken zu stärken und positive Veränderungen im Leben zu unterstützen. Sie dienen dazu, das Unterbewusstsein auf positive Weise zu beeinflussen, indem sie helfen, eine optimistischere Einstellung zu fördern und das Selbstbewusstsein zu stärken.

Dieses Prinzip erlaubt es uns, aktiv an der Bewältigung von störenden Gedanken und Gefühlen zu arbeiten, indem wir unsere Denkmuster und Reaktionen ändern.

GRUNDANNAHMEN ÜBER DEN MENSCHEN UND SPIRITUELLE BAUSTEINE:



DIE UNBESIEGBARE SEELE:

Beschreibt die Idee, dass die Seele nicht zerstört oder besiegt werden kann, selbst in Zeiten des Leidens, der Herausforderungen oder dem Tod. In unserem Coaching betrachten wir die Menschen nicht nur als kraftvolle Menschen, sondern als immaterielle starke und widerstandsfähige Seelen. Selbst wenn Psyche oder Körper leiden, glauben wir daran, dass die Seele unzerstörbar ist und über ein unermessliches Potenzial verfügt. Indem wir dieses Vertrauen in die Unbesiegbarkeit der Seele fördern, können unsere Klienten oft über sich hinauswachsen und ihr volles Potenzial erkennen. Es ist wie ein Erkennen der eigenen Fähigkeit, trotz Schwierigkeiten und Verlusten zu bestehen und letztendlich die persönlichen Ziele zu erreichen. In diesem Sinne bedeutet "unbesiegbar" nicht, dass wir unverletzlich sind als Menschen, denn das sind wir, sondern dass der immaterielle Teil von uns immer bestehen bleibt und letztlich siegt.

GRUNDANNAHMEN ÜBER DEN MENSCHEN UND SPIRITUELLE BAUSTEINE:

DER KERN DES MENSCHEN IST LEBENSBEJAHEND ODER DAS STREBEN NACH DEM GUTEN:

Das Konzept betont im Grunde, dass der Kern eines jeden Menschen lebensbejahend ist. Im Coaching erkennen wir, dass sogar Selbstzerstörungsmuster irgendwann in der Biografie einen positiven Zweck erfüllt haben, fast immer als Schutzmechanismus. Der Heilungsprozess von störenden Gedanken und Gefühlen erfordert immer eine lebensbejahende Einstellung, denn nur durch konstruktive, positive Energie kann echte positive Veränderung geschehen. Im Coaching erleben wir das immer wieder.

DAS PRINZIP DER MITTE/DES GLEICHGEWICHTS:

Das Prinzip des Gleichgewichts besagt, dass Gegensätze sich ergänzen, ähnlich wie Ruhe und Bewegung im Tanz. Wenn wir uns in einem inneren Konflikt befinden, sind wir gedanklich und emotional aus unserer persönlichen Mitte geraten und befinden uns in einem Extrem. Durch das NEXXT LVL COACHING KONZEPT streben wir danach, wieder in die Mitte zu kommen.

SPIEGELPRINZIP

Ein spirituelles Konzept, das besagt, dass das, was wir in anderen Menschen sehen oder erleben, oft eine Reflektion unserer eigenen Gedanken, Gefühle oder Eigenschaften ist. Es geht darum, dass die äußere Welt oft eine Spiegelung unserer inneren Welt ist. Dieses Prinzip lädt dazu ein, sich selbst besser zu verstehen, indem man aufmerksam darauf achtet, was man in anderen Menschen oder Situationen wahrnimmt, um möglicherweise Rückschlüsse auf die eigenen inneren Prozesse zu ziehen. Hat es etwas mit Dir zu tun oder nicht? Bist Du verantwortlich oder nicht? Das bedeutet, immer wieder in die Selbstverantwortung zu gehen und erlaubt Herausforderungen zu nutzen, um von ihnen zu lernen. Es bedeutet aber nicht, dass Du für die Taten, Gedanken und Gefühle anderer verantwortlich bist.

GRUNDANNAHMEN ÜBER DEN MENSCHEN UND SPIRITUELLE BAUSTEINE:

FREIER WILLE

Bedeutet, dass jeder die Macht hat, seine eigenen Entscheidungen in Bezug auf seine Gedanken und Gefühle zu treffen. In unserem Coaching respektieren wir das. Wir greifen nicht in Deine Entscheidungen ein oder sagen Dir, was Du tun sollst, außer Du gibst uns den konkreten Auftrag dazu. Viktor Frankl, ein Holocaust-Überlebender, betonte diesen Aspekt besonders deutlich. Er sagte, zwischen dem, was uns passiert, und wie wir darauf reagieren, liegt ein Raum – in diesem Raum liegt unsere Macht, unsere Reaktion selbst zu wählen. Gerade als Überlebender des Holocaust hat er aus erster Hand erlebt, wie wichtig und mächtig dieser freie Wille ist. Das bedeutet, dass wir als Coaches unsere Perspektive zur Verfügung stellen und auch mal hartnäckig bleiben, wenn wir der Überzeugung sind, dass es Deiner Weiterentwicklung dienlich ist. Aber wir werden uns nie über Dich stellen, Dir unsere Wahrnehmung aufdrücken oder Dein „Nein“ nicht respektieren.

GESETZ DER ANZIEHUNG

Besagt, dass das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken, auch in unser Leben gezogen wird. Es bedeutet, dass unsere Gedanken und Gefühle Einfluss darauf haben, welche Dinge und Ereignisse in unserem Leben auftreten. Manchmal funktioniert das nicht so, weil unser Unterbewusstsein etwas anderes denkt und fühlt als unser bewusster Verstand. Das führt zu einem inneren Konflikt, der bewirken kann, dass wir nicht das anziehen, was wir wirklich wollen. Zum Beispiel könnten wir uns immer wieder in ähnliche Partner verlieben, obwohl wir bewusst eigentlich eine andere Art von Beziehung wollen. Im Coaching lösen wir diesen inneren Konflikt vollständig auf und dann funktioniert das Gesetz auch wie gewünscht.

GRUNDANNAHMEN ÜBER DEN MENSCHEN UND SPIRITUELLE BAUSTEINE:

GESETZ DER EINHEIT:

Zeigt, dass alles im Universum miteinander verbunden ist, wie ein riesiges Puzzle. Das bedeutet, dass alles, was wir tun, denken oder fühlen, Einfluss auf alles andere hat. Im Coaching hilft uns dieses Wissen dabei, uns selbst und unsere Rolle im großen Bild besser zu verstehen. Es erlaubt uns, Beziehungen und Situationen besser zu begreifen, weil alles miteinander verknüpft ist.

HOHES MASS AN SELBSTVERANTWORTUNG:

Selbstverantwortung bezieht sich darauf, die Verantwortung für die eigenen Gedanken, Gefühle, Handlungen und Entscheidungen zu übernehmen. Anstatt anderen die Schuld für das zuzuschreiben, was wir denken oder fühlen, bedeutet es, die Verantwortung zu übernehmen wie wir auf verschiedene Situationen reagieren. Und es bedeutet Verantwortung für die Konsequenzen unserer Entscheidungen zu übernehmen. Dadurch nehmen wir Macht und Gestaltungsfähigkeit zu uns zurück und stärken uns selbst, anstatt die Macht zur Veränderung und Lösung im Außen bei anderen Menschen zu sehen. Selbstverantwortung bedeutet nicht, die Verantwortung für das schlechte (unbewusste oder bewusste) Verhalten anderer zu übernehmen, aber sehr wohl zu erkennen, dass wir Einfluss darauf haben, wie wir damit umgehen. Für uns als Coaches bedeutet das, dass auch wir uns immer weiter entwickeln und uns reflektieren, kontinuierlich an uns arbeiten. Das bedeutet auch, dass wir uns in der Verantwortung sehen, genau zu analysieren und die Gründe zu finden, sollte ein Prozess mal ins Stocken geraten. Wir von unserer Seite werden alles tun, damit Du an Dein Ziel kommst.

FRAGEN & KONTAKT

Wir hoffen, dass diese PDF Dir einen guten Einblick in unsere Coaching-Welt gegeben hat und wir Dir einen Überblick über unseren Ablauf sowie unsere Methodik vermitteln konnten. Wenn Du nun bereit bist für den nächsten ernsthaften Schritt, besuche unsere Website (siehe unten) und fülle unseren Fragebogen aus. Einer unserer Top-Coaches wird sich innerhalb der nächsten Tage bei Dir melden, um Dein Anliegen zu analysieren und die nächsten Schritte zu besprechen. Das NEXXT LVL COACHING KONZEPT hat noch viel mehr zu bieten, aber weitere Details wurden hier nicht ausführlicher behandelt. Diese erfährst du aber gerne in einem persönlichen Gespräch mit uns.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Dir an Deinen Zielen zu arbeiten, Deine inneren Konflikte zu beenden und Dein Feuer in Dir wieder zu entfachen.

Du bist Unbesiegbar!

Dein Matthias a.k.a. NEXXT

*Du bist
Unbesiegbar*

