

**Ausbildung**

zum/zur

**Stress-Frei-Leben-PraktikerIn**

**Stress-Frei-Leben-Kinesiologie**



**CURRICULUM**

# Die Ausbildung

zum/zur Stress-Frei-Leben - PraktikerIn umfasst:

## 1. Basiskurs:

5 Module (Modul 5 – Gesprächsführung 2tägig)

Meridiankurs (1/2 Tag)

2 Übungsabende zwischen den Modulen Üben in Peer-Gruppen

## 2. Aufbaukurs:

10 Module (Modul 7 - zweitägig)

(+ Üben in Peer-Gruppen)

vor jedem Modul Gruppenpraxisblock (jeweils 3-4E) - zur Festigung,

Abklärung von Fragen, Fallbeispielen

mindestens 5 Gruppenpraxisblocktermine (à 3-4E) während des Aufbaukurses

## 3. Selbsterfahrung

zusätzlich muss jede/r Teilnehmer/in mindestens 30 Selbsterfahrungs-Einheiten absolviert haben.

## 4. Stress-Frei-Leben - Prüfung

innerhalb von 3 Jahren nach Abschluss des Aufbaukurses über alle 10 Module – anhand eines schriftlichen Klienten-Fallbeispiels: Zum Nachweis der Befähigung, selbstständig als SFL-Praktiker arbeiten zu können, ist es erforderlich, nach Absolvierung aller 15 Module (5 Module Basiskurs + 10 Module Aufbaukurs), eine schriftliche Reflexion über einen laufenden Fall (mindestens 10 Einheiten) unter laufender SFL-Supervision zu erbringen.

### Inhalt der Reflexion:

- Vorgeschichte (laut Vorlage)
- Formulierung eines TBegleitungsziels gemeinsam mit dem/der KlientIn
- Ablauf der Sitzungen
- Ergänzung/Erweiterung durch Reflexion/Praxisblock
- Beschreibung der erreichten Veränderung bzw. Umsetzung im Alltag
- Selbstreflexion über die Begleitung

Umfang: 10 – 12 Seiten

Diese Prüfung berechtigt zum Besuch der Spezialmodule.

Prüfungsgebühr: € 160.-

Das Prüfungsgespräch wird ca. 1/2 Stunde umfassen, in der wir uns über den beschriebenen Fall austauschen. Die Arbeit muss mind. 14 Tage vor dem Prüfungstermin abgegeben werden. Der Prüfungstermin kann einzeln oder in kleinen Gruppen absolviert und individuell vereinbart werden.

Als Abschluss erhält jede/r zertifizierte Absolvent/in ein

***Zertifikat als geprüfte(r) Stress-Frei-Leben-Praktiker/in.***

Ein ***weiteres Zertifikat für SFL als ergänzende Kinesiologie-Methode*** mit dem man dann als *Level 2-KinesiologIn* (nach den Richtlinien des Österr. Berufsverbandes für Kinesiologie ÖBK) in der Kinesiologen-Liste des ÖBK eingetragen werden kann, kann über den ÖBK erworben werden.

Weitere 80 Stunden Basis-Kinesiologie (+ Abschluss bei einem anerkannten **Kinesiologie-Institut**) berechtigen zur Arbeit als *L3-KinesiologIn* (nach den Richtlinien des ÖBK) und ermöglichen den Zugang zur ÖBK-Plattform als zusätzliches Netzwerk. Voraussetzung ist eine Mitgliedschaft im ÖBK.

(Mitgliedschaft L2: derzeit € 65,- Mitgliedschaft L3: € 135,- jährlich)

**5. Optional** ist der Besuch von **Spezialmodulen** möglich, die mit dem Stress hinter dem Traumageschehen umgehen.

Es gibt aktuell **4 Module** mit folgenden Inhalten:

- **Allgemeine Einführung ins Traumageschehen und Entwicklungstrauma**
- **Spezialthemen hinter dem Trauma** (Täter-Introjekte, Fixierungen & Entkoppelung)
- **Fixiertes Trauma, Sensible Phasen**
- **Unterbrechungen**

## **6. Prüfung Spezialmodule**

über alle 4 Spezialmodule – anhand eines schriftlichen Klienten-Fallbeispiels.

Voraussetzung:

- erfolgreich absolvierte Prüfung über den Aufbaukurs
- Teilnahme an allen Trauma-Modulen und an einem Übungsabend
- eine dokumentierte Begleitung für Extremstress über mind. 10 Einheiten
- eine kleine Arbeit über 8-10 Seiten, über einen Spezialbereich im Traumageschehen

Das Prüfungsgespräch wird ca. 1/2 Stunde umfassen, in der wir uns über den beschriebenen Fall austauschen. Beide Arbeiten müssen mind. 14 Tage vor dem

Prüfungstermin abgegeben werden. Der Prüfungstermin kann einzeln oder in kleinen Gruppen absolviert werden und individuell vereinbart werden.

Die erfolgreiche Absolvierung der Prüfung bescheinigt mit einem **Zertifikat** die **Zusatzqualifikation zum Lösen von Extremstress hinter Trauma** (und der damit verbundenen Folgeerscheinungen).

Prüfungsgebühr: € 160.-

## 7. Fortbildung

Es ist vorgesehen, dass eingetragene Stress-Frei-Leben-PraktikerInnen 1x pro Jahr eine Fortbildung im Ausmaß von 8 Einheiten besuchen, um aktuelle Veränderungen und Weiterentwicklungen der Methode **Stress-Frei-Leben** in die Arbeit mit einbeziehen zu können. Alle Teilnehmer können ihre Teilnahme an den einzelnen Modulen im Studienheft vom Institut bestätigen lassen.

Derzeit gibt es **Weiterbildungs-Seminare** zu folgenden Themen:

- **Stress durch alte Beziehungsthemen**

## 8. Eintrag in die Stress-Frei-Leben-Website

Alle zertifizierten Absolventinnen der *Stress-Frei-Leben*-Ausbildung haben die Möglichkeit, sich auf der Website [www.stress-frei-leben.at](http://www.stress-frei-leben.at) eintragen zu lassen und können sich in diesem Rahmen einer breiten Öffentlichkeit präsentieren.

Zur Qualitätssicherung ist es notwendig, an mindestens 4 Terminen Gruppen-Praxisblock pro Jahr teilzunehmen. Alle auf der Website [www.stress-frei-leben.at](http://www.stress-frei-leben.at) aufgelisteten SFL-PraktikerInnen reflektieren regelmäßig ihre Arbeit. Um auch immer auf dem neuesten Stand der Methode zu sein, welche laufend optimiert und erweitert wird, gibt es zwei Praxisabende im Jahr und Fortbildungsangebote.

Kosten für den Eintrag in die Liste der praktizierenden Stress-Frei-Leben-PraktikerInnen auf der Website [www.stress-frei-leben.at](http://www.stress-frei-leben.at): € 100.- (inkl. Ust.) jährlich.

Die Stress-Frei-Leben – Website wird laufend ergänzt und überarbeitet. Der Eintrag auf der Website berechtigt auch zum Bezug der regelmäßig aktualisierten Stress-Frei-Leben – Arbeitsunterlagen (2x jährlich)