

Bewusstseinscoaching zur  
Förderung der mentalen Gesundheit  
Für Menschen und Unternehmen im Wandel

Das MINDCLEANSE® Coaching Konzept



# Die MINDCLEANSE® Coaching App

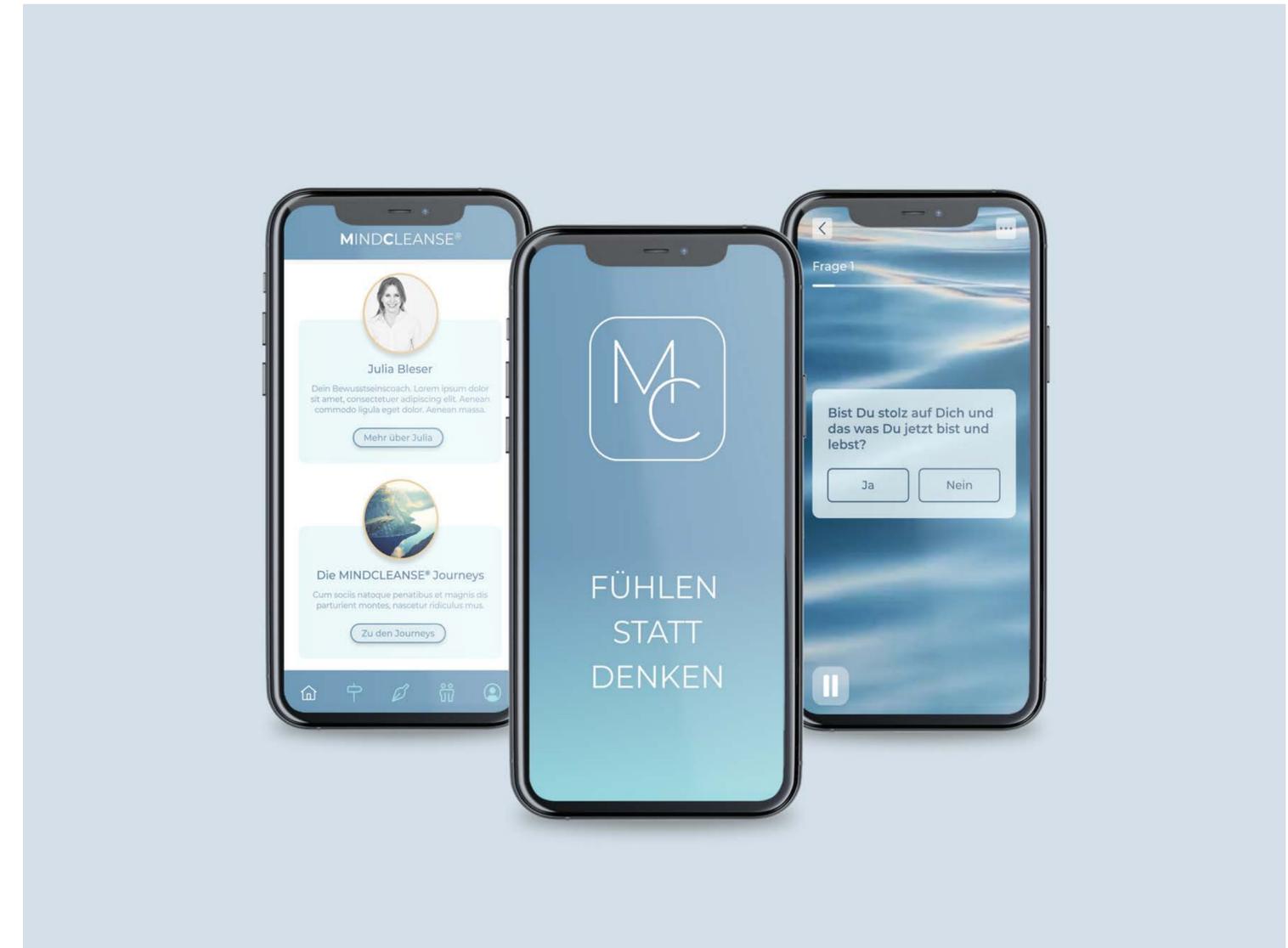
Förderung der mentalen Gesundheit durch professionelles Bewusstseinscoaching - zeitlich flexibel, einfach in der Anwendung.

Auf der Basis aktueller psychologischer und neurowissenschaftlicher Erkenntnisse.

Leicht skalierbar durch Vorher/Nachher Evaluation.

## Die Vorteile

- Steigerung der Selbstwirksamkeit & Motivation
- Reduzierung des Stresserlebens
- Förderung der ganzheitlichen Gesundheit durch integrativen Coaching-Ansatz
- Entwicklung des Bewusstseins und der Persönlichkeit
- Erprobte Coaching-Instrumente aus über 4000 Sitzungen & interdisziplinäres Coaching-Wissen
- Förderung der emotionalen Stabilität & der Selbstregulation





**MINDCLEANSE**®  
BEWUSSTSEINSCOACHING

# Individuelle Unterstützung für Menschen & Unternehmen

Die **MINDCLEANSE**® Coaching App unterstützt Menschen bei der **Bearbeitung ihrer individuellen Lebensthemen**. Die **Förderung und Stärkung der individuellen emotionalen Gesundheit** stehen im Mittelpunkt des angeleiteten Coaching Programms. Emotional stabile Menschen sind nachweislich innovativer, leistungsfähiger und zufriedener.

## Der Nutzen

- Einfache Anwendung & Nutzung der App bei maximaler zeitlicher Flexibilität
- Schritt für Schritt Freischaltung der Übungen nach individuellem Fortschritt
- Angeleitete Coaching-Übungen in Form von Audiodateien
- 12 Monate Zugriff auf alle Übungen
- Wissenstransfer durch die Bereitstellung von Informationen über Audiodateien & Instrumente zur Selbstreflektion





## Geballtes Coaching Wissen in der Tasche

Die **MINDCLEANSE**® Coaching App bietet langjähriges Coaching-Wissen - komprimiert aufbereitet für die alltägliche Anwendung.

**Unser Herzensanliegen:** Menschen bei ihren individuellen Entwicklungsprozessen zu begleiten und ihre Ressourcen und Potentiale zu (re)aktivieren.

Mit unserer Coaching App eröffnen wir Unternehmen und Privatpersonen einen leichten und spielerischen Zugang zu einer modernen Bewusstseins- und Persönlichkeitsentwicklung und stärken die Eigenverantwortung.

### Das Warum

- Menschen benötigen individuelle Unterstützung bei immer größer werdenden Herausforderungen
- Aus der Psycho-Neuro-Immunologie weiß man, wie stark die Psyche auch unsere körperliche Gesundheit beeinflusst
- Um leistungsfähig und motiviert zu bleiben, sind eine positive Selbstwirksamkeitserwartung und der Umgang mit Emotionen wesentliche Bausteine
- Bewusstseinscoaching schafft Klarheit und wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus





## Aktuelle Forschung

Unsere Coaching-Methode basiert auf dem **Stand aktueller Forschung im Bereich der Psychologie und Neurowissenschaften**. Wir entwickeln unsere Instrumente kontinuierlich weiter und lassen neue Erkenntnisse, insbesondere der Bewusstseinsforschung, einfließen.

Mit **MINDCLEANSE®** fokussieren wir die **unbewussten/ unterbewussten Vorgänge im Menschen**.

Heute weiß man: mindestens 90% unseres Erlebens und Verhaltens werden unterhalb unserer Bewusstseinschwelle gesteuert.

## Unbewusste Programme bewusst machen

Indem wir **durch gezielte Techniken den Zugang zu den unterbewussten und unbewussten Vorgängen eröffnen, können Blockaden und hinderliche Muster korrigiert werden**.

Unser Arbeitsort ist das limbische System - hier sind alle bedeutsamen Informationen abgelegt und emotional verschaltet.

Indem wir Menschen praktische Techniken für die Bewusstseinsarbeit an die Hand geben und schrittweise anleiten, können sie sich **nach und nach von negativen, blockierenden Mustern** befreien. Dadurch entsteht Raum für Kreativität - Potentiale werden freigesetzt - das Bewusstsein kann sich neu ausrichten.



# Welche Methoden und Werkzeuge?

Die **MINDCLEANSE**® Methode bietet ihren AnwenderInnen eigene Coaching-Werkzeuge, die neuro-linguistische, psycho-energetische, systemische, tiefenpsychologische sowie Embodiment- und Kommunikations-Techniken kombinieren. **Unser integrativer Ansatz dient einer ganzheitlichen Betrachtung und Unterstützung des Menschen** und bezieht emotionale, mentale, energetische und körperliche Vorgänge in den Coaching-Prozess ein.

## TÜV zertifiziert

Unsere Methode und die damit verbundenen Lehrinhalte sind seit 2020 TÜV Nord zertifiziert. Wir bieten als zertifiziertes Lehrinstitut und zertifizierter Bildungsdienstleister eine entsprechende Qualitätssicherung, die wir jährlich unter Beweis stellen.





**MINDCLEANSE**®  
BEWUSSTSEINSCOACHING

## Die App im Detail - unsere **MINDCLEANSE**® Journeys

### Drei Journeys für drei Coaching-Erlebnisse

1. Ich und mein inneres System - Deep Healing
2. Ich und mein Stresserleben - Relax & Power
3. Ich und die anderen - Family & Friends

## Geführte Coaching Journeys, die Freude machen

**Eines ist uns extrem wichtig:** unsere AnwenderInnen sollen Freude bei der Bearbeitung ihrer Themen haben. Es darf Spaß machen, das eigene Bewusstsein und Unterbewusstsein „zu bereinigen“. Wir möchten Menschen mit Leichtigkeit unterstützen, ihre Ressourcen und Potentiale zu aktivieren und Defizite auszugleichen.



# MINDCLEANSE® Deep Healing Journey

Geführtes Online-Coaching für innere Transformation & Klarheit

- Transformation blockierender Gedanken-, Gefühls- und Verhaltensmuster auf unterbewusster Ebene
- Aktivierung emotionaler Selbstheilungsprozesse
- Bewusster Ausgleich von Defiziten - Aktivierung der Potentiale
- Steigerung des Selbstbewusstseins und Selbstwerts durch Selbstwirksamkeitserfahrung im Coaching-Prozess
- Förderung der Selbstführungskompetenz & Selbstreflexion

# MINDCLEANSE® Relax & Power Journey

Geführtes Online-Coaching zur Stress- & Burnout-Prävention

- Angeleitete Stress-Diagnostik zur Selbstreflexion
- Vermittlung von Techniken zur Emotionsregulation & mentalen Entspannung
- Korrektur von unbewussten/unterbewussten Stressreaktionen
- Steigerung und Förderung der Stresskompetenz durch wirksame Coping-Strategien
- Wissenstransfer zur Auswirkung von Stress auf die ganzheitliche Gesundheit



**MINDCLEANSE®**  
BEWUSSTSEINSCOACHING



MINDCLEANSE®  
**DEEP JOURNEY**

Löse tiefe Blockaden



MINDCLEANSE®  
**DAILY SELF-CARE**

Meditation & Übungen



# MINDCLEANSE® Family & Friends Journey

Geführtes Online-Coaching für gesunde Beziehungen

- Transformation negativer Beziehungsmuster
- Techniken für einen gesunden Umgang mit inneren und äußeren Konflikten
- Systemische Übungen zur Klärung der sozialen Beziehungen
- Förderung der sozialen & emotionalen Kompetenz
- Unterstützung der Selbstreflexion
- Förderung des Umgangs mit Emotionen im Kontext Beziehung

# MINDCLEANSE® Daily Self Care

- Ergänzendes, kostenloses Tool zu jeder Journey mit Übungen und Meditationen für den Alltag
- Unterstützung des Coaching-Prozesses
- Als zusätzliches „Bewusstseinstaining“



**MINDCLEANSE®**  
BEWUSSTSEINSCOACHING



MINDCLEANSE®  
**DEEP JOURNEY**

Löse tiefe Blockaden



MINDCLEANSE®  
**DAILY SELF-CARE**

Meditation & Übungen



## Evaluation & Wirksamkeit

Die Überprüfung der Wirksamkeit unserer digitalen Coaching-Dienstleistung und damit der Nachweis einer Verbesserung des mentalen Wohlbefindens der AnwenderInnen sind uns wichtig. Über anonymisierte Online-Fragebögen stellen wir einerseits einfache Tools zur Selbstreflexion zur Verfügung und stellen andererseits Vorher-Nachher-Analysen für Unternehmen/medizinische Einrichtungen bereit, um die Maßnahme zu skalieren.

Die Verbesserung des allgemeinen Gesundheitsempfindens wird dadurch für den Einzelnen und für das Unternehmen nachvollziehbar.

### Ablauf

Zum Onboarding stellen wir per Email den ersten Online-Fragebogen bereit, um das mentale Wohlbefinden zu skalieren. Nach der Maßnahme erhalten die UserInnen einen 2. Fragebogen per Email. So können wir über zwei Messzeitpunkte das mentale Wohlbefinden evaluieren und in einem Vorher-Nachher-Report zur Verfügung stellen. Zusätzlich stehen den NutzerInnen innerhalb der App Fragebögen zur Vorher-Nachher-Analyse und Selbstreflexion zur Verfügung.



## Die **MINDCLEANSE**® Entwicklerin - **Julia Bleser**

Julia Bleser ist 2-fache Mutter und leitet als M.Sc Kommunikations- und Betriebspsychologin gemeinsam mit Wirtschafts- und Maschinenbau-Ingenieur Carl-Peter Gerlach die Bewusstseinswandel GmbH.

Sie hat die **MINDCLEANSE**® Methode in 2016 entwickelt und seither kontinuierlich erweitert. Neben der Bildungsdienstleistung in Form von Coaching-Ausbildungen und psychologischen Weiterbildungen hat das Institut in mehr als 4000 Coaching-Sitzungen die Wirksamkeit der Methodik unter Beweis gestellt.

Julia Bleser ist neben ihrer psychologischen Ausbildung, als systemische Familientherapeutin, systemische Stresspräventionstrainerin, Profilerin, DVNLP® Practioner und BTZB® Business Trainerin zertifiziert.

## **Mehr Menschen zeitgemäß erreichen**

Um den Bedürfnissen von Unternehmen und Privatpersonen gerecht zu werden - zeitlich flexibel, niedrighschwellig und kostengünstig Unterstützung durch professionelles Coaching zu erhalten - haben wir in 2022 die **MINDCLEANSE**® Coaching App entwickelt.

Wir sehen hierin die Möglichkeit, eine Vielzahl von Menschen für die Bewusstseins- und Persönlichkeitsentwicklung zu begeistern und die eigene psychische und körperliche Gesundheit aktiv zu fördern.



## Digital UND persönlich

Neben den drei geführten Coaching Journeys und ergänzenden Daily Self-Care Übungen **bietet die Coaching App einen optionalen persönlichen Support durch unsere ausgebildeten MINDCLEANSE® e-Coaches.**

Bei Bedarf können sich AnwenderInnen kostenpflichtige Einzelcoaching Sessions von 60 Minuten buchen, um sich persönlich unterstützen zu lassen.

## 12 Monate Nutzung der Inhalte

Die AnwenderInnen haben 12 Monate Zugriff auf das Coaching-Programm. So können Übungen wiederholt, Techniken regelmäßig eingeübt und trainiert werden, um den Transfer in den Alltag zu sichern.





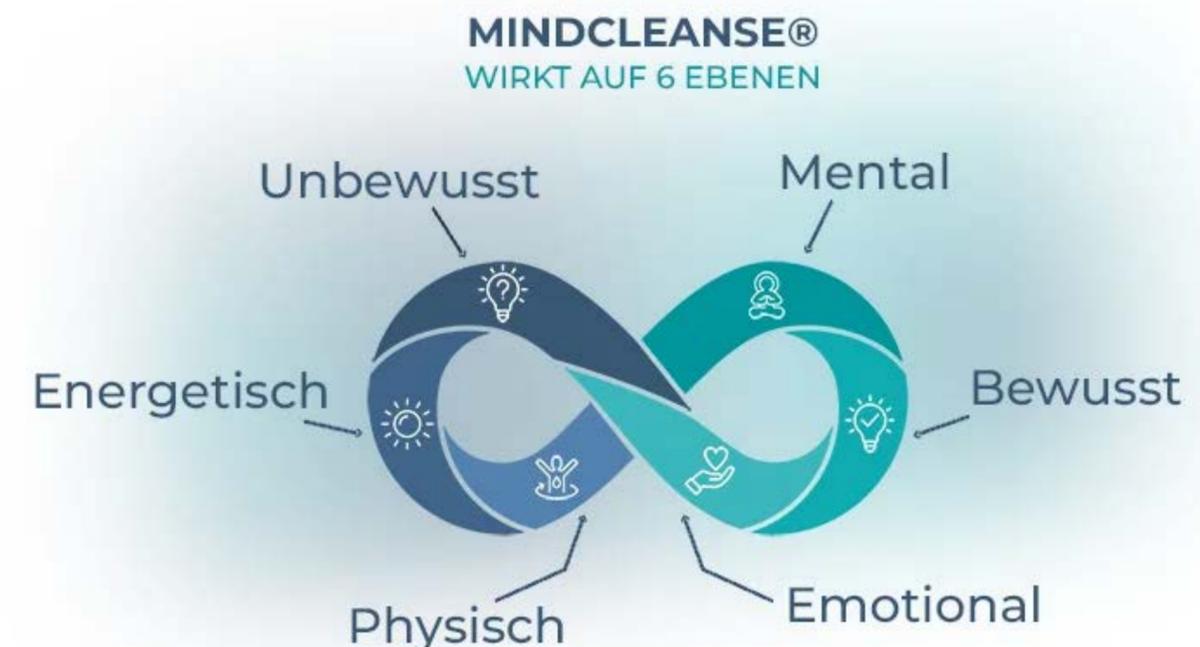
**MINDCLEANSE®**  
BEWUSSTSEINSCOACHING

# Für Organisationen & Einrichtungen MINDCLEANSE®

## Bewusstseinscoaching zur individuellen Gesundheitsförderung

Sie möchten **MINDCLEANSE®** als Tool in Ihrer Organisation/ Einrichtung integrieren und Menschen individuell unterstützen, ihre Gesundheit zu fördern und ihre Potentiale zu entfalten? Wir bieten Ihnen verschiedene Möglichkeiten:

1. Individuelles Coaching in der App - moderne Gesundheitsprävention & -förderung, die wirkt und ankommt
2. TÜV zertifizierte Weiterbildung zum **MINDCLEANSE®** Bewusstseinscoach für Führungs- und Fachkräfte - optional in geschlossenen Seminaren oder als TeilnehmerInnen in unseren offenen Online-Seminaren





## Für Unternehmen - Gefährdungsbeurteilung psychische Belastung

Im Rahmen unserer Zusammenarbeit und der Evaluation über Fragebögen liefern wir Ihnen eine **integrierte Kurz-Analyse zur Gefährdungsbeurteilung der psychischen Belastung** (GB Psych) in Ihrem Unternehmen.

Eine regelmäßige Prüfung ist für Arbeitgeber per Gesetz verpflichtend vorgeschrieben.

Durch die Vorher/Nachher Analyse wird die Entwicklung der Mitarbeitergesundheit und -zufriedenheit nach dem Coaching-Prozess sichtbar.



# Gesundheitsförderung - Perspektive Mensch

## Menschlichkeit, Wertschätzung, Vertrauen - die Grundpfeiler einer modernen Gesundheitspolitik und der Paradigmenwechsel (Uhle & Treier, 2015, S. 42-43)

- MitarbeiterInnen werden als Subjekte wahrgenommen und in den Mittelpunkt der Maßnahmen gerückt
- Human Resources & Humankapital - Der Mensch wird als hohes Gut im Unternehmen angesehen
- Gesundheitsförderung bedeutet nicht nur Bereitstellen von Präventionsmaßnahmen durch den Arbeitgeber, sondern Förderung der Eigenverantwortung und der Selbstführung des Individuums
- Die erfolgreiche Gesundheitsförderung lebt von einem Zusammenspiel: Aufbau und Ausbau eines Gesundheitsbewusstseins beim Individuum UND im Unternehmen + Förderung der individuellen Ressourcen (z.B. Selbstwirksamkeit, Stresskompetenz) + Bereitstellung der externen Ressourcen (Arbeitsgestaltung, Organisationsentwicklung)

Uhle, T., & Treier, M. (2015). *Betriebliches Gesundheitsmanagement: Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt - Mitarbeiter einbinden, Prozesse gestalten, Erfolge messen.* (3. Auflage). Springer.



# Konkret - Warum mentale Gesundheitsförderung?

## Auswirkungen psychischer Belastungen auf unsere Systeme - aktuelle Entwicklung

- Nicht nur die Betroffenen selbst leiden unter akuten oder chronischen psychischen Belastungen - auch das Unternehmen und seine Wettbewerbsfähigkeit
- Die Lebensbereiche der MitarbeiterInnen sind nicht voneinander zu trennen - so spielen auch private Belastungen immer auch im beruflichen Kontext eine Rolle
- Die Gesundheitsberichterstattung der Krankenkassen zeigt, dass Krankschreibungen aufgrund psychischer Diagnosen vor allem seit dem Jahr 2006 kontinuierlich ansteigen: im Rahmen der Allgemeinen Ortskrankenkassen (AOK) hat die Zahl der Krankschreibungen aufgrund psychischer Erkrankungen (AU-Fälle) bis 2016 um mehr als 50 Prozent und die Anzahl der Arbeitsunfähigkeitstage (AU-Tage) um knapp 80 Prozent zugenommen.

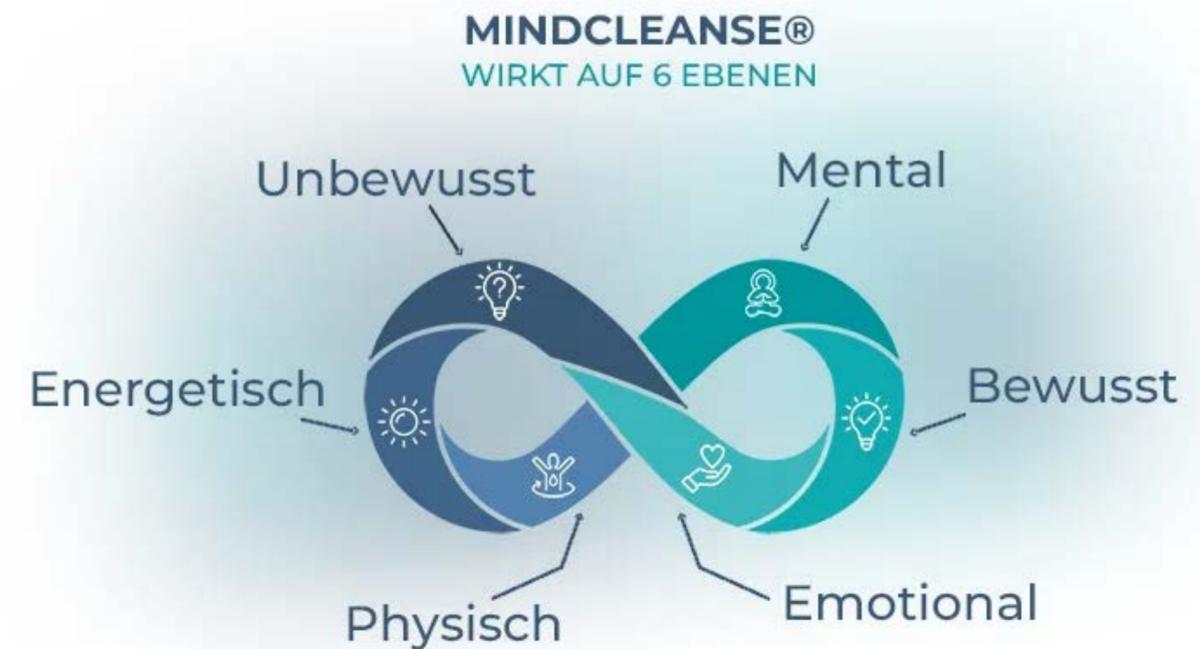
Statista Research Department, (25.01.2022). *Statistiken zu psychischen Erkrankungen*. Abgerufen am 31.10.2022 von <https://de.statista.com/themen/1318/psychische-erkrankungen/>



# Der Mensch im Wandel - warum wir ihn ganzheitlich fördern müssen und wollen - Orientierungshilfe Life-Domain-Balance

- Menschen sind in unterschiedliche Systeme eingebunden und können nicht getrennt von diesen Systemen betrachtet und gefördert werden
- Risiko- und Schutzfaktoren sind sowohl in der privaten als auch in der beruflichen Lebenswelt zu finden und sollten daher in eine Maßnahme zur Gesundheitsförderung integriert sein
- Wir unterstützen sowohl die individuellen als auch die sozialen Fähigkeiten, um Lebenskompetenz auf- und auszubauen
- Arbeits- und Privatwelt lassen sich durch fließende Arbeitszeiten, neue Technologien und wechselseitige Einflüsse nicht mehr voneinander trennen - diesen Herausforderungen der neuen Zeit möchten und müssen wir mit Werkzeugen der Zukunft begegnen

Eine Life-Domain-Balance fordert laut Uhle und Treier (2015) nicht nur familienfreundliche Arbeitsbedingungen. Es müssen im Rahmen dieses Konzeptes konkrete Impulse gesetzt werden, die die Gesundheit und die Persönlichkeit der Einzelnen fördern. Und „die berufliche Arbeit (sollte) so gestaltet sein, dass sie erlaubt und dazu befähigt, soziale Verantwortung in der Gesellschaft zu übernehmen“. (Ulich & Wiese, 2011, zit. nach Uhle & Treier, 2015, S. 110)



Uhle, T., & Treier, M. (2015). *Betriebliches Gesundheitsmanagement: Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt - Mitarbeiter einbinden, Prozesse gestalten, Erfolge messen.* (3. Auflage). Springer.

# Kontakt

[www.mindcleanse.de](http://www.mindcleanse.de)

## Email:

[info@mindcleanse.de](mailto:info@mindcleanse.de)

## Ansprechpartner:

Lukas Kormos +49 176 31335330

Julia Bleser +49 2152 807 9538

## Kennenlerntermin

Gerne stellen wir Ihnen unser Konzept in einer kurzen Online-Präsentation via Zoom vor und beantworten Ihre Fragen. Unternehmen können vergünstigte Zugänge in Anspruch nehmen.

Die Mindestnutzung beträgt 12 Monate/Lizenz.



## Kurzübersicht Leistungen

### Nutzung der Coaching App ab 10 Lizenzen für Ihre MitarbeiterInnen

13,25 €/MitarbeiterIn pro Monat (159 €/Jahr)

Psychologische/Therapeutische/Medizinische Praxen können über ein Online-Bestellformular Zugänge zum Praxistarif für unsere App für ihre KlientInnen/PatientInnen bestellen. (Keine Mindestmenge)

### Psychologische Weiterbildung zum MINDCLEANSE®

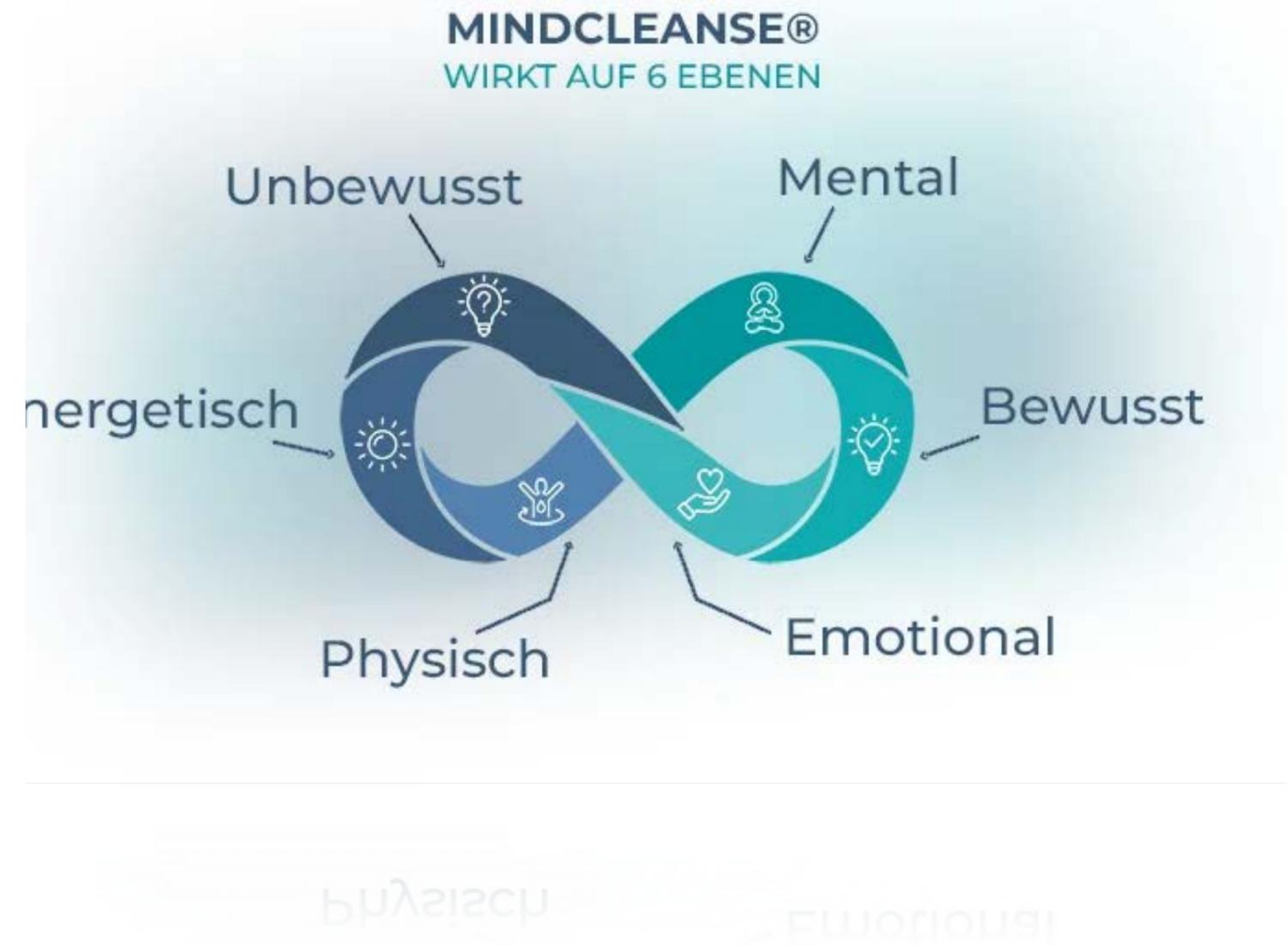
#### Bewusstseinscoach - 4 Module (online)

Die Weiterbildung beinhaltet 64 UE über unsere Lernplattform (Selbststudium) sowie 64 UE in Online-Präsenz (aufgeteilt auf 4 x 2 Praxistage).

Unsere Ausbildung wird von Fachkräften aus pädagogischen, psychologischen und therapeutischen Berufsgruppen besucht und kann berufsbegleitend, zeitlich flexibel absolviert werden. Die Weiterbildung ist durch den TÜV Nord nach ISO 29993 zertifiziert und ist förderfähig.



**MINDCLEANSE®**  
BEWUSSTSEINSCOACHING



# Die Arbeit mit dem Bewusstsein und Unterbewusstsein auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse



## Anhang - wissenschaftliche Quellen und Hintergründe

Wir möchten Ihnen auf dieser Seite einige wissenschaftliche Hintergründe für die Nutzung des **MINDCLEANSE®** Konzeptes und eines digitalen Coaching-Programms an die Hand geben.

Gleichzeitig weisen wir darauf hin, dass wir uns **am Leitfaden Prävention für digitale Gesundheitsdienstleistungen im Handlungsfeld Stress- und Ressourcenmanagement sowie an modernen Maßnahmen für eine ganzheitliche Gesundheitsprävention und -förderung des Individuums orientieren.**

Dabei betrachten wir das Individuum im Kontext einer gesunden **Life-Domain-Balance** (Ulich & Wiese, 2011) und beziehen alle Lebensbereiche in unseren integrativen Ansatz ein.

Ulich, E. & Wiese, B. S. (2011). *Life Domain Balance - Konzepte zur Verbesserung der Lebensqualität*. Springer Gabler.

Warum wir unbewusste/unterbewusste Vorgänge im **MINDCLEANSE®** Coaching fokussieren und wie wir dadurch Erleben und Verhalten positiv verändern können

- **Erfolgreiche Coaching-Interventionen sorgen für Veränderungen in unterschiedlichen Zentren und Funktionen des Gehirns**
- **Heute weiß man: verbal-kommunikative Verfahren sind am wenigsten langfristig wirksam**
- **Veränderungen der bewussten limbischen Ebene durch Verfahren, die nichtverbal-kommunikativ und intuitiv wirken, sind schon nachhaltiger**
- **Veränderungen der unbewussten limbischen Ebene durch kontinuierliches „Einüben“ neuer Erlebens- und Verhaltensweisen sind langfristig am wirksamsten**

Ryba, A. (2018). *Die Rolle unbewusster und vorbewusst-intuitiver Prozesse im Coaching*. Vandenhoeck & Ruprecht.

## Das Gehirn liebt keine Veränderung - wie wir trotzdem gesundheitsförderndes Verhalten unterstützen und mehr Lebensqualität herstellen können

- Veränderung ist für das Gehirn anstrengend und „teuer“, weil hier enorm viel Energie verbraucht und aufgewendet werden muss
- Es braucht einen triftigen Grund, um die Automatismen zu verändern
- Damit ein neuronaler Veränderungsprozess (Re-Organisationsprozess) möglich wird, muss die zu erwartende/zu gewinnende Belohnung durch Veränderung größer sein, als die durch Nicht-Veränderung
- Körperliche und emotional intensive Erfahrungen können die synaptischen Verbindungen (Verschaltungen) verändern
- Eine bloße Problemeinsicht (kognitiv) führt nicht zu einer nachhaltigen Veränderung - eine intensive emotionale und körperliche Erfahrung macht Veränderung möglich

Ryba, A. (2018). *Die Rolle unbewusster und vorbewusst-intuitiver Prozesse im Coaching*. Vandenhoeck & Ruprecht.

## Wie wir Verhaltens- und Denkmuster dauerhaft korrigieren können, um uns besser und freier zu fühlen

- „Durch reines Reden und Erklären und den bloßen Appell an die Einsicht lassen sich das Denken, Fühlen und Handeln eines Menschen nicht ändern - es müssen immer die limbischen Ebenen und damit die Emotionen, die verhaltenswirksamen und die körperbezogenen Anteile angesprochen werden“ (Roth, 2018, S.5)
- Am besten können problematische bzw. belastende Erlebens- und Verhaltensmuster verändert werden, wenn man sie kurzfristig reaktiviert
- Gedächtnisinhalte des Vorbewussten/Unbewussten können korrigiert = umgeschrieben werden, indem man den Zugang durch professionelle Techniken (z.B. mit der MINDCLEANSE® Methode) herstellt und sie erneut mit Distanz wahrnehmen und korrigieren lässt
- Nach der Korrektur des Informationsinhaltes braucht es unbedingt ein Fortführen des Bewusstseinsstrainings, um die Neubewertung zu festigen, damit sie dann später automatisiert = unbewusst stattfinden kann

Roth, G. (2018). *Coaching und Neurowissenschaften*. In S. Busse et al., *Positionen, 1* (2018). Kassel university press GmbH.

Ryba, A. (2018). *Die Rolle unbewusster und vorbewusst-intuitiver Prozesse im Coaching*. Vandenhoeck & Ruprecht.



## Wann wird Coaching wirksam?

- Wenn wir die Systeme fokussieren, die maßgeblich für unser Erleben und Verhalten verantwortlich sind
- Wenn wir uns dem Wissen und den Erkenntnissen verschiedener Disziplinen bedienen und sie in Coaching-Instrumente transportieren
- Wenn wir uns dem Menschen als Ganzes widmen und ihn als komplexes Wesen mit inneren und äußeren Systemen betrachten, die auf ihn wirken

Ryba, A. (2018). *Die Rolle unbewusster und vorbewusst-intuitiver Prozesse im Coaching*. Vandenhoeck & Ruprecht.