SomKom online

Somatische Kompetenzen in der Begleitung

Ein 6-monatiger ONLINE-Lehrgang für Menschen, die somatische Kompetenz entwickeln, vertiefen und verkörpern möchten – für sich selbst und die Begleitung anderer Menschen.

Jänner bis Juli 2027

Mag. Cornelia Gallai

Somatische Kompetenz ist die Zukunft!

Und die Zukunft beginnt jetzt.



Du hältst dieses Ausbildungsprogramm in deinen Händen, weil sich die Entwicklung deiner somatischen Kompetenz vielleicht wie dein nächster natürlicher Schritt anfühlt. Für dich selbst genauso wie für deine Arbeit.

Wenn dem so ist, dann herzlich willkommen :)

Du hast Ausbildungen absolviert, Erfahrungen gesammelt und dir ein wertvolles Repertoire an Wissen, Methoden und Werkzeugen angeeignet und du begleitest Menschen.

Vielleicht arbeitest du auch bereits somatisch und wünschst dir, noch tiefer einzutauchen, Zusammenhänge differenzierter zu erfassen und in deiner Arbeit sicherer, flexibler und verkörperter zu werden.

Du möchtest nicht einfach weitere Methoden und Übungen kennenlernen, sondern ein Gespür dafür entwickeln, was es in unterschiedlichen Situationen tatsächlich brauchen könnte. Du möchtest Menschen nicht nur dabei unterstützen, sich zu regulieren, sondern sie darin begleiten, einen lebendigen, wohlwollenden und selbstbestimmten Umgang mit ihrem inneren Erleben zu entwickeln.

Und vielleicht spürst du, dass es dabei nicht nur um deine professionelle Arbeit geht, sondern genauso um dich selbst. Um deine eigene Verkörperung, deine innere Haltung und die Fähigkeit, auch in herausfordernden Begleitungssituationen gut mit dir selbst in Verbindung zu bleiben.

Genau hier setzt SomKom an.

Somatische Kompetenzen für Begleiterinnen

SomKom

SomKom verbindet fachliche Weiterbildung mit persönlicher Entwicklung, fundiertes Wissen mit verkörperter Erfahrung und klare Orientierungsmodelle mit viel Raum für individuelle Gestaltung.

Du entwickelst deine eigene somatische SelbstKompetenz weiter und lernst gleichzeitig, wie du diese in deiner professionellen Begleitung einsetzen kannst (somatische Begleitungskompetenz).

Denn somatische Kompetenz entsteht nicht allein dadurch, dass wir mehr wissen oder mehr Methoden beherrschen. Sie wächst, wenn wir lernen, unser inneres Erleben differenzierter wahrzunehmen, ihm angemessen zu begegnen und zunehmend bewusst und stimmig darauf zu antworten.

Stell dir vor, du könntest aus dieser verkörperten Kompetenz heraus Menschen begleiten. Mit mehr Klarheit, Vertrauen und Flexibilität. Ohne ständig nach der richtigen Methode suchen zu müssen oder das Gefühl zu haben, alles halten und lösen zu müssen.

Und möglicherweise gibt es da auch noch den Wunsch nach Gemeinschaft, Kooperation und Austausch. Denn mit der SomKom Ausbildung verbinde ich zugleich eine größere Vision: ein lebendiges, multiprofessionelles Team, das somatisch fundiert, miteinander arbeitet. Jede:r mit eigener somatischer Handschrift und alle mit unserer gemeinsamen Grundhaltung.

Wenn du Lust hast, deine somatische Kompetenz weiterzuentwickeln, persönlich zu wachsen und deine Arbeit dadurch nachhaltig zu bereichern, dann bist du hier richtig.

Ich freue mich auf dich!

Conny Gallai

Veränderung geschieht dort, wo sie verkörpert wird.

Somatisch kompetente Begleitung

Somatische Begleitung setzt dort an, wo nachhaltige Veränderung wirklich entsteht: im Körper, im Nervensystem und in Beziehung.

Die Ausbildung “Somatische Kompetenzen in der Begleiterinnen” unterstützt dich dabei, Entwicklung und Veränderung nicht nur verstandesmäßig zu begleiten, sondern sie erfahrbar und verkörpert zu machen – wo sie im ganzen System ankommt und auch bleibt.

Denn unser Körper ist ein lebendiges, intelligentes und lernendes System. Das bedeutet auch, dass Veränderung dort geschieht, wo neue Erfahrungen möglich werden, der Körper mitlernt, das Nervensystem Sicherheit findet und Beziehung Entwicklung erlaubt.

Somatische Kompetenz erweitert unsere Fähigkeit, mit uns selbst und anderen in Kontakt zu sein, dem inneren Erleben differenziert und wohlwollend zu begegnen und zunehmend bewusst und stimmig darauf zu antworten.

Sie ist keine Sammlung von Techniken, sondern eine Fähigkeit, die wir durch Erfahrung, Übung und bewusste Auseinandersetzung entwickeln und verfeinern können.

Die Art, wie wir in der Welt sind – wie wir fühlen, reagieren, uns orientiert, organisieren und in Beziehung treten – das ist die Grundlage von Entwicklung & Veränderung.

Und genau darum geht es in einer somatisch kompetenten Begleitung.

Somatisches Lernen ist anders.

Wie wir arbeiten

Somatische Kompetenz lässt sich nicht allein theoretisch vermitteln, sondern entwickelt sich durch bewusste Erfahrung, Wiederholung und Integration im Körper.

Deshalb verbinden wir in SomKom verständlich aufbereitetes Fachwissen mit unmittelbarer Erfahrung, Reflexion, Austausch und praktischer Anwendung.

Klare Modelle, Landkarten und Orientierungswerkzeuge geben dir dabei Struktur und Sicherheit, ohne dich in starre Abläufe zu drängen. Sie schaffen Orientierung und lassen gleichzeitig viel Raum für deine eigene somatische Handschrift.

Im Mittelpunkt steht das eigene Erleben. Du nimmst wahr, spürst, erforschst und lässt Erfahrungen wirken. Erst danach werden Zusammenhänge eingeordnet und reflektiert. Dieses Prinzip – erst erfahren, dann einordnen – ermöglicht verkörpertes Lernen statt reinem Verstehen. Dieses verkörperte Erfahrungswissen verschafft dir nicht nur mehr Wirksamkeit, sondern auch Professionalität, Authentizität und Beziehungsfähigkeit, die deine Klient:innen in Zukunft auch deutlich spüren werden.

Die Kombination der folgenden Ausbildungsbausteine unterstützt dich dabei, deine somatische Kompetenz über die gesamte Ausbildungszeit hinweg zu vertiefen und in deinen Alltag und deine Arbeit zu integrieren.

AUSBILDUNGS *Bausteine*

11 Ausbildungsmodule

jeweils Freitag,
9.00Uhr -11.00Uhr

online via Zoom

6x Selbsterfahrung

im 1:1 Coaching mit Conny
monatliche Termine nach
individueller Vereinbarung

online via Zoom

7x Peergroup-Treffen
inkl. Arbeitsaufträge

mit den AusbildungsKolleginnen

nach individueller Vereinbarung

Telegram-Begleitung
& Bonusmaterial

Raum für Q&A, Austausch und
Vertiefung

Jänner bis Juli 2027

Selbststudium & -praxis als integraler Bestandteil
Somatische Kompetenzen lassen sich nicht “konsumieren” - sie entstehen durch eigene Erfahrung, Wiederholung und Integration. Aus diesem Grund ist das **Selbststudium** bzw. die **Selbstpraxis** ein verbindlicher Bestandteil der Ausbildung und wird eigenständig und eigenverantwortlich zwischen den Modulen umgesetzt.

Zielgruppe & rechtlicher Rahmen

Bist das du?

Die Ausbildung richtet sich an Menschen, die ihre Arbeit mit Menschen um eine somatische Perspektive und verkörperte Begleitungskompetenz erweitern möchten.

Sie ist besonders geeignet für Personen, die bereits in begleitenden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und/ oder körperorientierten Berufen tätig sind und lernen möchten, inneres Erleben auch auf Körper- und Nervensystemebene zu verstehen und zu begleiten.

Die Ausbildung passt besonders gut für Menschen, die

- spüren, dass Veränderung nicht nur über Gespräche entsteht
- Körper und Nervensystem stärker in ihre Arbeit einbeziehen möchten
- Menschen ganzheitlicher begleiten wollen
- sich selbst (somatisch und verkörpert) weiterentwickeln möchten
- ihre eigene verkörperte Präsenz und Selbstführung vertiefen wollen.

Hilfreich für die Teilnahme sind:

- Interesse an somatischer Arbeit und persönlicher Entwicklung
- Offenheit für Selbsterfahrung und Körperwahrnehmung
- Bereitschaft, eigene Prozesse zu erforschen
- Freude daran, mit Menschen zu arbeiten.

<u>Rechtlicher Hinweis</u>

Die Ausbildung vermittelt keine Berufsberechtigung und ersetzt keine gesetzlich geregelte Grundausbildung. Die Anwendung der Inhalte erfolgt ausschließlich im Rahmen der bestehenden beruflichen Qualifikation der Teilnehmer:innen.

AUSBILDUNGS *Module*

Die Module bauen aufeinander auf und vertiefen Schritt für Schritt deine somatische Kompetenz, vom eigenen Spüren bis zur Anwendung in der Praxis.

Alle Module finden freitags von 9:00 bis 11:00 Uhr live via Zoom statt.

Jänner 2027
22.01.2027

Februar 2027
05.02.2027
19.02.2027

März 2027
12.03.2027

April 2027
02.04.2027
16.04.2027
30.04.2027

Mai 2027
14.05.2027

Juni 2027
04.06.2027
18.06.2027

Juli 2027
02.07.2027

Die Aufzeichnung der Live-Module sind bis Ende der Ausbildung verfügbar.

Auch ein KompetenzTraining hat Methoden

Frameworks & Freiheit

SomKomist kein MethodenTraining im klassischen Sinn ist, sondern ein KompetenzTraining. Das bedeutet: Du lernst nicht einfach, bestimmte Übungen oder Methoden nach einem vorgegebenen Ablauf anzuwenden. Du entwickelst die Fähigkeiten, die du brauchst, um somatische Arbeit zunehmend eigenständig, differenziert und situationssensibel zu gestalten.

Denn Somatische Arbeit ist so individuell wie die Menschen, die wir begleiten.
Deshalb braucht es aus meiner Sicht beides: **eine klare Orientierung und die Freiheit, auf das einzugehen, was sich im jeweiligen Moment tatsächlich zeigt.**

In meiner langjährigen Arbeit als psychologische Beraterin, Somatic Coach und Ausbildnerin habe ich eigene Modelle, Landkarten und praktische Orientierungsrahmen entwickelt, die komplexe somatische Zusammenhänge greifbar und anwendbar machen.

Meine Modelle geben dir Struktur und Orientierung, ohne dich in deiner Gestaltung einzuschränken. Sie unterstützen dich dabei, zunehmend eigenständig, kreativ, intuitiv und flexibel zu arbeiten – abgestimmt auf das tatsächliche Erleben, die individuellen Bedürfnisse und den jeweiligen beruflichen Kontext.

Du bekommst keine starren Protokolle, sondern Landkarten, mit denen du deinen eigenen Weg finden kannst.

Methodisch verbinde ich - basierend auf meinen eigenen Ausbildungen - Elemente aus Somatic Education, Embodiment-Arbeit, Integrativer Körperarbeit, Body-Mind-Centering, Nervensystemarbeit, somatischer Gefühls- und Prozessbegleitung. Auf dieser Grundlage ist ein eigenständiges, ganzheitliches Konzept zur ENtwicklung somatischer Kompetenz entstanden.

Ausbildungsziele

Was du lernst

Ziel der Ausbildung ist es, dich dabei zu unterstützen, somatische Kompetenzen zu entwickeln und zu vertiefen, sodass du innerhalb deines eigenen Berufsfeldes Entwicklung und Veränderung körper- und nervensystemorientiert begleiten kannst.

Zu den somatischen Kompetenzen gehört z.B., dass du...

- körperliche Signale und innere Zustände differenziert wahrnehmen kannst – bei dir selbst und bei anderen.
- somatische Prozesse erkennen und verstehen kannst, also wahrnimmst, wie sich innere Dynamiken im Körper und im Nervensystem zeigen.
- Aktivierung, Regulation und Kapazität im Nervensystem einschätzen und begleiten kannst, sodass Prozesse in einem sicheren und entwicklungsfördernden Rahmen stattfinden.
- Menschen dabei unterstützen kannst, ihre Aufmerksamkeit wieder in den Körper zu bringen und dort neue Erfahrungen zu machen.
- körperliche, emotionale und mentale Ebenen miteinander in Beziehung bringen kannst, sodass Entwicklung aus einer inneren Stimmigkeit heraus möglich wird.
- somatische Orientierung ermöglichen kannst, sodass Menschen lernen, sich selbst wieder als lebendiges Orientierungssystem zu erleben.
- Entwicklungsprozesse so zu begleiten, dass neue Erfahrungen im Körper integriert und verkörpert werden können.
- Beziehung auch auf somatischer Ebene wahrnehmen und gestalten kannst, sodass Resonanz, Sicherheit und Entwicklung im Kontakt entstehen können.
- deine eigene Somatische Selbstführung vertiefst und lernst dich selbst immer mehr verkörpert zu erleben und aus dieser inneren Klarheit heraus zu handeln und zu begleiten.

Investition in die Ausbildung

Unsere Arbeit ist wertvoll!

Deine Investition in die Ausbildung beträgt

gesamt € 1.950,- (exkl. USt.)

Inkludiert ist hier die gesamte Begleitung deines Lern- & Entwicklungsprozesses von Jänner 2026 bis Juli 2027 (6Monate).

Diese umfasst:

- **11 Live-Ausbildungsmodule** mit jeweils zwei Stunden via Zoom
- **Aufzeichnungen** stehen bis Ende der Ausbildung zur Verfügung
- **Telegram-Begleitung** mit Q&As und Austausch in der **Community**
- **Umfangreiche Begleitmaterialien**, Reflexions- und Arbeitsaufträge
- **Peergroup-Aufträge** zur Vertiefung der gemeinsamen Praxis
- **Mein vollständiges, selbstentwickeltes Begleitung- & Entwicklungskonzept** (Die Landkarte der somatischen Kompetenzen mit den dazugehörigen Modellen und Methoden)
- **Meine wertvollsten, praxiserprobten somatischen Übungen, Anleitungen und praktischen Vorgehensweisen**
- **Meine langjährige fachliche und persönliche (verkörperte!) Erfahrung** aus Beratung, Coaching, Körperarbeit und Ausbildung

Die 1:1-Selbsterfahrung ist bewusst nicht im Ausbildungspreis enthalten, da sie **separat** nach tatsächlichem Zeitaufwand **verrechnet** wird.

Mit dieser Ausbildung investierst du nicht nur in Wissen, sondern in Verkörperung und somatische Kompetenzen, die dich langfristig tragen – fachlich wie persönlich - und wenn du willst und es passt, auch in ein zukünftiges Team :)

Wie gehts weiter?

Wenn du Interesse hast, melde dich gerne für ein persönliches Gespräch. Ich freu mich auf dich!

KONTAKT
praxis@lebensfrisch.com
0650 / 66 60 226
Instagram: @corneliagallai.lebensfrisch
www.lebensfrisch.com



Conny Gallai