

# Die 5-Stern-Methode

nach Rainer Körner




## die Erkenntnis-, Coaching- und Therapie-Methode



Viele Kursteilnehmer haben in meinen Kursen (BioLogisches Heilwissen, Konflikt- und Traumatherapie, Heilsame Kommunikation, Yoga...) immer wieder die **5-Stern-Methode** kennen und schätzen gelernt. Sie ist aus meiner Arbeit nicht mehr wegzudenken und eine meiner wichtigsten Werkzeuge für Erkenntnis, SELBST-Entwicklung und Konfliktlösung geworden. Sie ist die Chance in allem das Positive, Schöne und Gute sehen zu lernen.

Ich habe nun einen **Online-Kurs** entwickelt, in dem Sie diese entscheidende Möglichkeit systematisch und kompakt erlernen können, um Ihre verschiedenen Lebensgebiete (Privat, Familie, Beruf, Therapie, Coaching, Unterricht...) damit bereichern zu können.

### Die Inhalte des Online-Kurses

- **den positiven Kern in allem finden lernen**
- befriedeter, konstruktiver und befreiender Umgang mit der Corona-Krise (anhand 5-Stern)
- **jede Lebenssituation anhand des 5-Sterns entschlüsseln können**
- von der psychisch belasteten Konfliktreaktion zum Anliegen der SEELE
- **Die Lern- und Entwicklungsschritte in jedem „Problem“ erkennen**
- Die Veredelung des Denkens, Fühlens und Handelns
- **Erlernen einiger Yogaübungen und Bereicherung der eigenen Yoga-Übungspraxis** 
- Positive und befreiende Lebenshaltungen sowie Fähigkeiten erkennen lernen
- **Wege zum eigenen SELBST! SELBST-Wahrnehmung und SELBST-Erfahrung!**
- Die Arbeit mit dem 5-Stern als Coaching-, Konfliktlösungs- und Traumatherapiemethode
- **Übungen zum effektiven Selbsterlernen der Methode**



### Termine 5-Stern-Grundlagenkurs (immer von 19.30 bis 21.30 Uhr):

Mittwoch, **24.02.2021**, Montag, **01.03.2021**, Mittwoch, **03.03.2021**, Montag, **08.03.2021**

**Leitung:** Rainer Körner (Heilpraktiker, Yogalehrer, Entwickler der 5-Stern-Methode)

**Seminarort:** Online (über Zoom, Link wird nach Anmeldung verschickt)

**Seminarbeitrag:** 200 € (für alle 4 Termine)

**Für die Seminarteilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig.**

Auch für alle, die die 5-Stern-Methode in meinen Kursen schon kennengelernt haben, ist dieses Seminar interessant, da die Darstellung jetzt in einem größeren Zusammenhang, systematisch und bildlich mit Präsentation erfolgt und Selbstlernmöglichkeiten erweitert wurden.

**Für die Anmeldung schicken Sie mir einfach per E-Mail:**

**Vornamen, Name, Adresse, Telefonnummer, E-Mail**

Ich schicke dann möglichst schnell eine Anmeldebestätigung.  
Rechnungsstellung ca. 1- 2 Wochen vor Kursbeginn.

### **Stimmen von Seminarteilnehmern zur 5-Stern-Methode**

**Violetta Freissle (Heilpraktikerin, Dozentin für BioLogisches Heilwissen und Konflikt- und Traumatherapie)**

„Ohne 5 Stern vergeht bei mir kaum eine Sitzung oder eine Reflexion. Das müssen alle Therapeuten, Coaches und Psychotherapeuten verinnerlichen! Rainer, Du hast viel kreiert, aber der 5 Stern ist für mich Dein Meisterwerk!“

**Alexandra Hanauer (Bio-Marktleiterin, Coach und Heilwissen-Dozentin)**

„Mit der Visualisierung und Ausarbeitung der verschiedenen Ebenen des 5-Sterns, konnte ich aufhören in der Dualität der Absolutismen von Gut/Böse, Richtig/Falsch etc. zu leben. Mittlerweile durfte ich bei mir einige solcher „Energiefresser“ in „Energiespender“ umgestalten und habe dadurch eine viel höhere Resilienz entwickelt.“

**Traudel Ertner (Heilpraktikerin, Heilpraktiker-Ausbilderin, Dozentin für BioLogisches Heilwissen)**

„Die 5-Stern-Methode unterstützt meine Arbeit als Heilpraktikerin in vielen Therapieformen. Besonders schätze ich, dass ich diesen erarbeiteten Stern den Patienten mitgeben kann. So haben sie die Möglichkeit zu Hause die Therapiesitzung nochmals zu erinnern und zu verinnerlichen. Auch privat hilft mir die 5-Stern-Methode belastende Situationen und Reaktionen anders zu beleuchten und dadurch mein Bewusstsein zu erweitern.“

**Oliver Kolling (Familienvater)**

„Mit der 5-Stern-Methode befreie ich mich in meinem Alltag immer wieder aus kniffligen Gesprächssituationen, weil ich stimmiger, authentischer und positiver kommunizieren kann. Sie hilft mir auch meine Präsenz zu wahren und Probleme als Entwicklungsmöglichkeiten zu sehen. Sogar meinen Kindern (9-12 J.) kann ich den 5-Stern erklären und sie verstehen was ich meine!“

**Stefanie Löblich (Yogalehrerin)**

„Durch die Kenntnis der 5-Stern-Methode kann ich die Yogaübungen viel differenzierter anleiten und die Teilnehmer können erleben, dass sie gleichzeitig aktiv und ruhig sein können sowie gleichzeitig die Übungen spannkraftig und entspannt ausführen können. Mit dem 5-Stern können wir auf wunderbare Weise die Gegensätze vereinen, was bei mir und meinen Kursteilnehmern zum inneren und äußeren Frieden beiträgt.“

**Der Denis:**

„Im meinem privaten Leben, in meiner Freizeit gelingt es mir in Momenten, wo ich keinen Durchblick habe, Durchblick zu erlangen, das Gesamthafte zu sehen, den Punkt zu finden wo ich mich jetzt gerade befinde und was die weiterführenden Optionen und Sichtweisen sind. Der 5-Stern ist für mich die einfachste Methode „DAS GANZE“ beobachtend zu visualisieren.“

**Maria M. (Heilpraktikerin):**

„Die 5-Stern-Methode hat meine Arbeit als Heilpraktikerin enorm erweitert. Ich wende sie fast mit jedem Patienten an, da ich Lösungswege sehr konkret aufzeigen kann. Meine Patienten nehmen diese Methode auch gerne an, weil sie optisch ansprechend ist und leicht verständlich entscheidende Lösungswege aufzeigt.“



**Andreas W. (Freigeist):**

„Was ich besonders schätze ist, dass die Methode eine Denkweise fördert, die uns aus der Konflikte erzeugenden Polarisierung befreit. Wir lernen damit regelrecht neu und stimmig zu denken.“

**Steffen F. (Therapeut):**

„Diese Methode rundet für mich meine Arbeit mit dem BioLogischen Heilwissen und der Konflikt- und Traumatherapie ab. Sie macht das gesamte Heilwissen-Therapiekonzept auf seine Art vollständig. Ich wende sie täglich in der Praxis an und auch im Alltag hilft sie mir in der Kommunikation in der Familie in meiner Mitte zu bleiben und Gespräche auf ein befreiendes Niveau zu heben.“

**Christine J. (Coach)**

„Ich arbeite im Coachingbereich. Mit der 5-Stern-Methode habe ich nun einen Leitfaden für meine Gespräche und auch einen Leitfaden, um Lösungen zu erschließen. Meine Klienten bekommen dann den erarbeiteten 5-Stern mit nach Hause und können sich dann zuhause immer wieder daran orientieren. Ich bin für mich, meine Familie und meine Klienten sehr dankbar diese Methode kennengelernt zu haben.“

