



Ganzheitliche Ausbildung in der SIBRA-Methode

Für Heilpraktiker, Therapeuten und Energetiker,
die körperliche, emotionale, energetische,
systemische und karmische Ebenen verbinden
möchten.



- ✓ Die 5 größten Herausforderungen im therapeutischen Alltag
- ✓ Die 15 Schlüssel für tiefgreifende, reproduzierbare Veränderung
- ✓ Bonus: Kinesiologischer Armtest

Herzlich Willkommen

Diese Ausbildung ist aus der Praxis entstanden, aus jahrelanger Erfahrung mit Menschen, deren Anliegen sich nicht auf eine Ebene reduzieren ließen.

Immer wieder zeigte sich: Der Körper reagiert, doch Ursachen wirken häufig zugleich emotional, energetisch, systemisch, karmisch oder biografisch.

Die SIBRA-Methode ist aus dem Wunsch heraus gewachsen, diese Ebenen sinnvoll zu verbinden ohne starre Konzepte, ohne Dogmen, und ohne Heilversprechen.

Sie versteht sich nicht als Ersatz bestehender Fachrichtungen, sondern als Erweiterung von Wahrnehmung, Verständnis und Handlungsspielraum.

Diese Ausbildung richtet sich an Menschen, die verantwortungsvoll begleiten wollen, klar, integrativ und offen.



AUTORIN: Silvia Braun
Gründerin der SIBRA - Methode

Heilpraktikerin
Osteopathin
Systemische-, karmische
Regressionstherapie
Aurachirurgie

Die 5 größten Herausforderungen in der Therapiearbeit



Du hast viele Ansätze, aber keine klare Priorität

In deiner Arbeit stehen dir zahlreiche Methoden, Techniken und Erfahrungswerte zur Verfügung.

Und doch zeigt sich immer wieder dieselbe Frage:

Womit beginne ich? Was ist jetzt wirklich relevant?

Statt eines klaren Einstiegs entsteht Unsicherheit. Du testest, probierst, folgst Impulsen – doch ohne übergeordneten Rahmen fehlt die Priorisierung. Das kostet Energie und lässt Prozesse unnötig lang oder unklar werden.



Intuition trägt, aber nicht immer zuverlässig

Deine Intuition ist ausgeprägt, und oft liegst du richtig damit. Gleichzeitig fehlt dir manchmal die Sicherheit, **worauf sie sich konkret stützt**.

Gerade bei komplexen Themen, wenn mehrere Ebenen gleichzeitig beteiligt sind, entsteht das Gefühl, dich zu sehr auf dein Gespür verlassen zu müssen.

Entscheidungen bleiben innerlich fragil, obwohl dein Vorgehen fachlich fundiert ist.



Es fehlt ein verbindendes System zwischen den Ebenen

Du spürst sehr deutlich, dass Beschwerden nicht nur körperlich entstehen.

Emotionale, energetische, systemische oder karmische Aspekte spielen eine Rolle, doch es fehlt ein **nachvollziehbares System**, das diese Ebenen klar miteinander verbindet.

Ohne eine solche Struktur wird es schwierig, Prozesse sicher zu steuern. Vertrauen in die eigene Wahrnehmung geht verloren, und der therapeutische rote Faden reißt – trotz Erfahrung und Engagement.



Du arbeitest verantwortungsvoll, aber oft ohne innere Sicherheit

Du gehst respektvoll mit deinen Klienten um und willst nichts „übergehen“ oder falsch priorisieren.

Gerade deshalb hältst du dich immer wieder zurück, prüfst mehrfach oder bleibst länger im Prozess, als eigentlich nötig wäre.

Ohne eine klare Systematik fehlt die innere Sicherheit, Entscheidungen konsequent zu treffen. Statt Klarheit entsteht Vorsicht, obwohl dein Wissen und deine Erfahrung vorhanden sind.



Die Zusammenhänge sind spürbar, aber schwer vermittelbar

Du nimmst wahr, dass mehrere Ebenen gleichzeitig beteiligt sind.

Doch es fällt schwer, diese Zusammenhänge klar zu benennen, für dich selbst ebenso wie gegenüber Klienten.

Ohne ein strukturiertes Modell bleiben Erkenntnisse diffus.

Was bewusst da ist, lässt sich nicht sauber erklären oder reproduzieren.

Dadurch fehlt Nachvollziehbarkeit und das Vertrauen in den eigenen Prozess wird geschwächt.

Die Herausforderung liegt nicht im fehlenden Wissen, sondern im Fehlen einer klaren, verbindenden Struktur.



*Im Unterbewusstsein ist alles
gespeichert*

15 Schlüssel für strukturiertes Arbeiten auf mehreren Ebenen



01

Grundregulation herstellen

Am Anfang jeder Begleitung steht die Grundregulation. Ziel ist es, dem System zunächst Ruhe zu ermöglichen. Erst wenn Anspannung abnimmt und sich das innere Grundniveau stabilisiert, wird tiefere Arbeit überhaupt sinnvoll. Ohne diese Basis bleibt jede weitere Intervention instabil oder wirkungslos.

02

Ruhe ins Nervensystem bringen

Das Nervensystem spielt eine zentrale Rolle für Regulation und Veränderungsfähigkeit. Solange es im Stressmodus bleibt, reagiert der Körper nur eingeschränkt. Erst durch Beruhigung kann das System Informationen zulassen, verarbeiten und neu ordnen.

03

Organe entlasten

Viele Prozesse zeigen sich auf Organebene. Deshalb wird gezielt geprüft, wo Organe überlastet oder energetisch gebunden sind. Durch Entlastung entsteht Raum, in dem der Körper wieder reagieren und regulieren kann.

04

Konflikte betrachten

Konflikte zeigen sich, wenn das System ausreichend reguliert ist. Erst dann ist eine klare und unverfälschte Wahrnehmung möglich, ohne dass emotionale Überlagerungen den Prozess verzerren.

05

Stabilität im Gesamtsystem schaffen

Bevor Ursachen betrachtet werden, braucht das gesamte System Stabilität. Der Klient muss sich innerlich sicher fühlen. Diese Sicherheit ist Voraussetzung dafür, dass tiefere Ebenen überhaupt zugänglich werden.

06

Ursache statt Symptom erkennen

Nach der Stabilisierung richtet sich der Blick auf die eigentliche Ursache.

Ziel ist es, nicht am Symptom zu arbeiten, sondern an dem Punkt, an dem das System aus dem Gleichgewicht geraten ist.

07

Struktur immer wieder herstellen

Regulation und Struktur sind kein einmaliger Schritt, sondern ein wiederkehrender Prozess.

Nach jeder tieferen Arbeit wird erneut für Ordnung gesorgt, damit das System integrieren kann.

08

Herkunft des Themas klären

Jetzt wird geprüft, aus welcher Ebene das Thema stammt. Körperlich, emotional, energetisch, systemisch oder karmisch: jede Ebene hat ihre eigene Logik und benötigt eine andere Herangehensweise.

09

Familiensystem einbeziehen

Viele Muster entstehen nicht isoliert. Familiäre Prägungen wirken häufig im Hintergrund und beeinflussen Prozesse, ohne bewusst wahrgenommen zu werden. Diese Zusammenhänge werden berücksichtigt, ohne sie zu interpretieren oder zu bewerten.

10 Karmische Aspekte berücksichtigen

Manche Themen lassen sich weder körperlich noch biografisch erklären. In solchen Fällen wird die karmische Ebene mit einbezogen – sachlich, ruhig und ohne Zuschreibung von Schuld oder Bedeutung.

11 Energetische Zusammenhänge klären

Energetische Belastungen werden nicht pauschal angenommen, sondern differenziert betrachtet. Ziel ist es, sie klar von emotionalen oder systemischen Themen zu unterscheiden, um Überlagerungen zu vermeiden.

12 Körperliche Struktur prüfen

Auch strukturelle körperliche Ursachen werden bewusst einbezogen. Spannungen, Fehlbelastungen oder körperliche Regulationseinschränkungen können eine zentrale Rolle im Gesamtbild spielen.

13 Stabilität überprüfen

Ein Prozess gilt erst dann als abgeschlossen, wenn Ruhe, Struktur und Stabilität im System erhalten bleiben. Erst wenn das System dauerhaft ausgeglichen reagiert, ist nachhaltige Veränderung möglich.

14 Ebenen wieder zusammenführen

Nach der Klärung einzelner Aspekte wird das System wieder in seiner Gesamtheit betrachtet. Ziel ist Integration, nicht Trennung – Ordnung entsteht durch Zusammenführung der Ebenen.

15 Umfeld und Schlafplatz mit einbeziehen

Nicht selten liegt ein Teil der Ursache im äußeren Umfeld. Schlafplatz, Wohnsituation oder äußere Belastungen beeinflussen das System nachhaltig und werden deshalb überprüft.



*Struktur entsteht nicht durch
Kontrolle, sondern durch Ruhe,
Klarheit und richtige Reihenfolge.*

ANLEITUNG ARMMUSKELTEST

Zweck des Tests

Der Armmuskeltest dient als Biofeedback des Nervensystems. Er prüft, ob ein Reiz, Symbol, Impuls, Globuli oder therapeutischer Schritt jetzt richtig, relevant und verträglich ist.

Der Körper antwortet unmittelbar, bevor Worte oder Gedanken einmischen.

Stark = JA / passend.

Schwach = NEIN / nicht passend.



Ausgangsposition des Klienten

- Patient liegt entspannt in Rückenlage auf der Behandlungsliege.
- Beine nebeneinander, Füße nicht überkreuzt.
- Atmung ruhig, Kiefer locker, Augen geschlossen möglich.
- Therapeut steht seitlich, ideal am Schulterbereich, näher zur Test-Hand.

Arm-Position

- Der Arm der Testseite wird ca. 30-45° vom Körper angehoben
- (nicht ganz senkrecht, nicht seitlich, sondern in einem bequemen diagonalen Winkel, ohne Schulterspannung)
- Der Unterarm bleibt gestreckt
- Hand öffnet sich locker, ohne Faust, ohne Spannung

Kontakt & Druckrichtung

- Der Test funktioniert sanft – nie mit Kraft.
- Therapeut-Kontakt:
 - Eine Hand fixiert Schulter / Schlüsselbeinbereich leicht (stabilisierend)
 - Die andere Hand liegt flach am Handgelenk oder am unteren Unterarm (nicht auf der Handfläche)
- Druckrichtung:
 - leicht nach unten in Richtung der Liege
 - so, als würdest du fragen: „Bleibt der Arm – oder gibt er nach?“

Klarheit beginnt im Ansatz

Kontakt & Druckrichtung

Testablauf – Schritt für Schritt

- Kurze Pause
1 Atemzug (Patient & Therapeut neutralisieren)
- Therapeut stellt innerlich oder laut eine konkrete Frage (z. B. „Ist dieser Schritt jetzt richtig?“)
- Leichter Druck (nicht ruckartig, sondern gleichmäßig steigend über ½–1 Sekunde)
- JA, passend
Arm bleibt klar, stabil, spürbar gehalten
- NEIN, nicht passend
Arm gibt nach / sinkt / verliert Spannung

Richtige Frageform

Die Formulierung entscheidet über Klarheit des Ergebnisses.

✗ nicht geeignet:

- „Ist das gut?“
- „Soll ich das machen?“

✓ besser:

- „Ist dies jetzt der nächste richtige Schritt?“
- „Ist dieses Globuli jetzt relevant?“
- „Braucht das System aktuell Regulation – ja / nein?“
- „Darf ich jetzt tiefer gehen – ja / nein?“

Regel: JETZT + KONKRET + EIN EINZELNER REIZ pro Frage

*Berührung, Richtung und die
Frage, die das System öffnet.*

Kalibrierung (vor Beginn – Pflicht)

Bevor Inhalte getestet werden:

Frage (laut oder innerlich):

- „Mein Name ist [Name des Patienten]?“ → Arm muss stark bleiben
- „Mein Name ist [fremder Name]?“ → Arm sollte deutlich nachgeben

Wenn JA/NEIN nicht klar unterschiedlich:

→ kurz Schultern lockern, Hände ausschütteln, tief ausatmen → erneut testen

Neutralisierung ist entscheidend

Vor jedem Test:

→ 1 Atemzug, neutrale Haltung, innerlich Satz:

„Ich bin offen – Ergebnis darf egal sein.“

Emotionale Erwartung des Therapeuten kann den Test stören.

Häufige Fehler

FehlerLösung

- | | |
|-------------------------------|---|
| Therapeut drückt zu stark | - Druck sanft und gleichmäßig |
| Arm zu hoch oder unbequem | - 30–45° Patient muss entspannt bleiben |
| Serie von Fragen ohne Pause | - Zwischenfragen 1 Sekunde Raum geben |
| Therapeut „will“ ein Ergebnis | - Neutralisierung wiederholen |
| Klient spannt Arm bewusst an | - Bitte: „Lass den Arm einfach locker“. |

Neutralität ist entscheidend



Der Körper gibt Antwort

Strukturiertes Arbeiten auf mehreren Ebenen bedeutet in der SIBRA-Methode nicht, Schritt für Schritt starr einem festen Schema zu folgen.

Es bedeutet, sich bewusst auf die Suche zu begeben, geführt von den Reaktionen des Systems.
Grundregulation schafft dabei den Rahmen, in dem diese Suche möglich wird.

Ruhe im Nervensystem, Entlastung der Organe und Stabilität im Gesamtsystem sorgen dafür, dass das System überhaupt zeigen kann, wo angesetzt werden sollte.

Innerhalb dieses stabilen Rahmens werden Zusammenhänge aktiv geprüft: körperlich, emotional, energetisch, systemisch, karmisch oder umgebungsbedingt. Dabei können sich mehrere Ebenen gleichzeitig zeigen. Diese werden nicht isoliert betrachtet, sondern im Zusammenhang gelesen.

Die Suche nach Ursachen erfolgt also nicht zufällig, aber auch nicht mechanisch.

Sie orientiert sich an dem, was sich im jeweiligen Moment zeigt, und wird durch Regulation immer wieder neu geordnet.

So entstehen Klarheit, Nachvollziehbarkeit und ein roter Faden – auch bei komplexen Themen.

Die SIBRA-Methode verbindet damit zwei zentrale Aspekte:

die aktive Ursachensuche und die kontinuierliche Stabilisierung des Systems. So bleibt die Arbeit offen, präzise und zugleich strukturiert.



Zusammenfassung

Einblick in die Ausbildung

01 Modul 1: Grundlagen der SIBRA-Methode

Vermittelt werden die Grundlagen der SIBRA-Methode, die Grundbehandlung sowie die Schulung der Wahrnehmung. Der Fokus liegt auf Regulation, sanftem Lösen von Spannungen, Aktivierung der Meridiane und dem Erkennen von Ursachen und Belastungen. Dieses Modul bildet die Basis der gesamten Ausbildung.

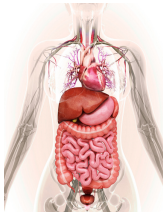


02 Modul 2: Bewegungsapparat & mentale Klarheit

Das Nervensystem spielt eine zentrale Rolle für Regulation und Veränderungsfähigkeit. Solange es im Stressmodus bleibt, reagiert der Körper nur eingeschränkt. Erst durch Beruhigung kann das System Informationen zulassen, verarbeiten und neu ordnen.

03 Modul 3: Organsysteme & innere Balance

Im Mittelpunkt steht die Arbeit mit den inneren Organsystemen. Du lernst, Regulationsprozesse zu unterstützen und Zusammenhänge zwischen Organfunktionen, Stress, Entgiftung und innerer Balance einzuordnen.



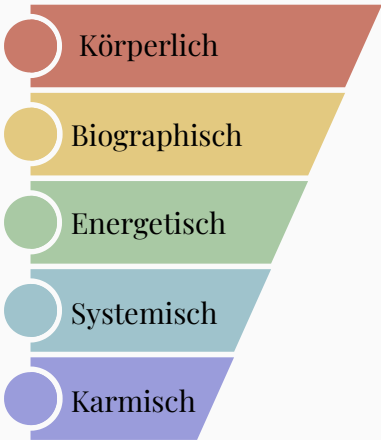
04 Modul 4: Vertiefung, Praxis & Abschluss

Alle Inhalte werden vertieft und miteinander verbunden. Du arbeitest mit komplexeren Themen wie systemischen, psychosomatischen und karmischen Zusammenhängen und Sabotageprogrammen, gewinnst Sicherheit in der praktischen Anwendung der SIBRA-Methode.

Regulation über Berührung



Die 5 Ebenen



1. Körperlich

Der Körper zeigt dir, was im inneren wirkt: Spannung, Schmerz, Erschöpfung, Symptome.

Diese Ebene macht sichtbar, wo Energie blockiert und wo Regeneration möglich wird. Sie ist das Fundament für Stabilität und Wohlbefinden.

2. Biographisch

Erfahrungen, Prägungen, Verletzungen und Lebensereignisse hinterlassen Spuren.

Hier wird sichtbar, warum bestimmte Muster entstanden sind und wie du diese lösen kannst. Es geht um Verständnis, Integration und Neubewertung.

3. Energetisch

Jeder Mensch wirkt und reagiert über sein Energiefeld.

Auf dieser Ebene geht es um Frequenz, Resonanz, Kraftfluss und Stabilität. Wenn die Energie wieder frei fließt, wird innere Klarheit spürbar und der Körper kann folgen.

4. Systemisch

Wir sind eingebettet in Familien, Beziehungen, Teams, Rollen und Dynamiken.

Systemische Muster beeinflussen Entscheidungen, Gefühle und Verhalten, oft unbewusst. Die Arbeit auf dieser Ebene bringt Ordnung, Zugehörigkeit und Orientierung.

5. Karmisch

Tiefere, übergeordnete Themen, die nicht nur aus diesem Leben stammen müssen.

Hier öffnen sich Räume für Sinn, Seelenaufträge, Wiederholungszyklen und Entwicklungswege. Es geht um Befreiung von alten Feldern und die Ausrichtung auf das eigene Potenzial.



Willst du erfahren, wie deine Reise aussehen könnte ?

Auf den nächsten Seiten gewinnst du einen wertvollen Einblick in die Zusammenarbeit mit mir.

Alternativ kannst du auch eine kostenlose telefonische Beratung auf www.sibra-netzwerk.de/sibra-anmeldung anfordern.

Ich freue darauf, dich kennenzulernen!



Miteinander wachsen

So ist dein Weg in die SIBRA-Ausbildung

01 Du erhältst eine kostenlose Beratung

In einem ausführlichem Gespräch klären wir, ob die SIBRA-Methode und die Ausbildung zu deinem beruflichen Hintergrund und deinem aktuellen Anliegen passen.



02 Einordnung deiner fachlichen Ausgangslage

Gemeinsam schauen wir, wo du fachlich stehst, welche Erfahrung du mitbringst und welche Themen dich besonders interessieren. So wird deutlich, wie die Ausbildung dich sinnvoll unterstützen kann.



03 Überblick über Inhalte & Ausbildungsstruktur

Du erhältst eine klare Vorstellung davon, wie die Ausbildung aufgebaut ist, welche Schwerpunkte sie setzt und wie Regulation, Struktur, Ursachenklärung und das Arbeiten auf mehreren Ebenen vermittelt werden.

So entsteht eine Arbeitsweise, die verständlich, reproduzierbar und praxisnah ist.





04 Einstieg in die SIBRA-Ausbildung

Die SIBRA-Ausbildung vermittelt kein loses Sammelsurium an Methoden, sondern ein in sich geschlossenes, nachvollziehbares Gesamtkonzept. Teilnehmer lernen eine klare Arbeitsstruktur kennen, die Orientierung gibt und gleichzeitig offen genug ist, um individuell angewendet zu werden.

05 Die Ausbildung vermittelt ein fertiges Konzept, eine klare, strukturierte Art zu arbeiten.

Ziel der Ausbildung ist es, eine tragfähige Struktur zu vermitteln, die sich zuverlässig in den therapeutischen Alltag integrieren lässt – unabhängig von bestehenden Methoden oder Fachrichtungen.





Über die Gründerin

Silvia Braun

Ich bin früh mit energetischer Arbeit in Berührung gekommen.

Energiefelder, Aura, Chakren – vieles war möglich, bewegend und wirksam.

Und doch zeigte sich schnell eine Grenze:
Energetische Arbeit allein reicht nicht, wenn der Körper nicht mitgeht.

Der nächste Schritt führte mich zur körperlichen Arbeit.

Strukturen, Wirbelsäule, Beweglichkeit – ein wichtiges Fundament.

Doch auch hier blieb eine Lücke:

Was ist mit den inneren Organen, mit tieferen Regulationsprozessen?

Also wurde ich Heilpraktikerin.

Ich lernte viel über Regeln, Grenzen und Absicherung – aber wenig darüber, wie man Menschen wirklich ganzheitlich begleitet.

Weitere Ausbildungen folgten:

Osteopathie, neuroenergetische Verfahren, systemische Ansätze.

Jede Methode brachte wertvolle Bausteine und doch blieb immer dasselbe Gefühl: Es fehlt die Verbindung.

Keine Methode konnte alle Ebenen zusammenführen, auf denen ein Mensch wirkt: körperlich, emotional, energetisch, systemisch, karmisch.

Der Wendepunkt kam, als ich aufhörte, weiter zu suchen und begann, das Vorhandene miteinander zu verbinden.

So entstand die SIBRA-Methode:

Ein klares, strukturiertes System, das alle Ebenen einbezieht und Regulation in den Mittelpunkt stellt.

Für mich ist SIBRA das Ergebnis jahrelanger Erfahrung und eine Arbeitsweise, die Tiefe und Struktur vereint.

Die SIBRA-Methode entstand aus vielen Ausbildungen und einer zentralen Erkenntnis:
Keine einzelne Methode reicht aus.
Erst das Verbinden von Regulation, Struktur und mehreren Ebenen schafft echte Ganzheit.

FRAGEN, DIE HÄUFIG GESTELLT WERDEN

01 Für wen ist die SIBRA-Ausbildung geeignet?

Die Ausbildung richtet sich an Heilpraktiker, Therapeuten, Osteopathen sowie an Menschen aus dem naturheilkundlichen oder energetischen Bereich, die ihr Arbeiten vertiefen und klar strukturieren möchten.

02 Wie ist die Ausbildung aufgebaut?

Die SIBRA-Ausbildung besteht aus vier aufeinander aufbauenden Modulen.
Jedes Modul dauert drei Tage und verbindet theoretische Grundlagen mit praktischer Arbeit an der Behandlungsliege. Die Behandlung erfolgt bekleidet.

03 Benötige ich Vorkenntnisse?

Nein, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Die Ausbildung ist so aufgebaut, dass alle Inhalte verständlich und nachvollziehbar vermittelt werden.

04 Erhalte ich einen Abschluss?

Nach jedem Modul erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat. Optional besteht die Möglichkeit zum Abschluss zusätzlich eine Prüfung abzulegen.

05 Kann ich die SIBRA-Methode bereits nach dem ersten Modul anwenden?

Ja. Bereits nach dem ersten Modul ist die SIBRA-Methode in der Praxis anwendbar. Mit jedem weiteren Modul vertieft sich das Verständnis und die Sicherheit in der Anwendung.



Schlusswort

Liebe Leserin,

Die SIBRA-Methode steht für eine klare, strukturierte und zugleich offene Art zu arbeiten.

Sie ist aus praktischer Erfahrung entstanden und richtet sich an Menschen, die ganzheitlich begleiten möchten, ohne sich in Methodenvielfalt oder Interpretation zu verlieren.

Die Ausbildung lädt dazu ein, Wahrnehmung, Struktur und Regulation miteinander zu verbinden und eine eigene, sichere Arbeitsweise zu entwickeln. Dabei geht es nicht um Schnelligkeit oder Versprechen, sondern um Verständnis, Stabilität und nachhaltige Entwicklung.

Wer sich für die SIBRA-Ausbildung entscheidet, entscheidet sich für einen Weg mit Tiefe, Klarheit und Verantwortung – fachlich wie menschlich.

Deine ...

Silvia Braun





Wenn du dir eine klare Struktur wünschst, die deine Wahrnehmung ergänzt statt sie einzugrenzen, kann die SIBRA- Ausbildung der nächste stimmige Schritt für dich sein

Dann sichere dir jetzt deine kostenlose Beratung auf www.sibra-netzwerk.de/sibra-anmeldung