

# Ausbildung

# Nervensprache®

*Die Ausbildung für echte Selbstregulation*

## Start: September 2026



**Lerne die Sprache deines Nervensystems zu verstehen**

- für mehr Regeneration, Präsenz, innere Ruhe und echte Verbindung.

Eine Ausbildung entwickelt von Christian Suppinger

---

**Alle Infos & Anmeldung unter [www.nervensprache.at](http://www.nervensprache.at)**

Kontakt: [info@nervensprache.at](mailto:info@nervensprache.at)

# Was ist NERVENSPRACHE®?

Nervensprache® ist ein körperorientierter Ansatz, der dir hilft, die Signale deines Nervensystems **zu verstehen, einzuordnen und zu regulieren.**

Sie geht davon aus, dass unser Nervensystem ständig mit uns kommuniziert – über Körperempfindungen, Gefühle, Spannung, Rückzug oder Aktivierung.

Statt diese Reaktionen zu bewerten oder zu „reparieren“, lernst du, **ihnen zuzuhören.**

Nervensprache® wurde von Christian Suppinger entwickelt, auf Basis moderner Neurobiologie, somatischer Ansätze und langjähriger Praxis in Stressregulation.

## **Wie die Methode wirkt**

Nervensprache® arbeitet dort, wo Worte allein nicht ausreichen: im Körper, im Erleben, im Nervensystem.

Du lernst,

- Stress- und Schutzreaktionen früh zu erkennen
- innere Sicherheit aufzubauen
- Regulation nicht zu erzwingen, sondern zu ermöglichen
- Präsenz, Klarheit und Verbindung zu stärken

## **Warum Nervensprache® einzigartig ist**

Nervensprache® ist keine Technik und kein starres Konzept. Sie ist eine bewusstseinsbasierte Ausbildung, die Wissen, Körperwahrnehmung und Beziehung verbindet. Sie übersetzt die Sprache des Nervensystems in einen Alltag, der tragfähig, menschlich und regulierbar wird.

# Warum diese Ausbildung entstanden ist

Diese Ausbildung ist aus der praktischen Arbeit mit Menschen entstanden.

Dabei zeigte sich immer wieder:

Veränderung scheitert selten am Wissen oder am Willen – sondern daran, dass das Nervensystem nicht mitkommt.

Stress, Überforderung und alte Schutzreaktionen lassen sich nicht allein durch Gespräche oder Einsicht regulieren. Der Körper reagiert schneller als der Verstand.

Nervensprache® wurde von Christian Suppinger entwickelt, um genau diese Lücke zu schließen: zwischen Verstehen und tatsächlicher Regulation.

Dabei geht es nicht um Optimierung oder Leistungssteigerung, sondern um das Erleben von Sicherheit, Orientierung und Präsenz.

Nervensprache® ist keine Technikensammlung, sondern eine Haltung in der Begleitung von Menschen.

Diese Ausbildung richtet sich an Menschen, die nicht schneller funktionieren wollen, sondern sich selbst und anderen reguliert begegnen möchten.

**Das Ziel: eine Gesellschaft, die verbundener, empathischer und stressfreier miteinander lebt.**

---

*„Das Nervensystem spricht seine eigene Sprache – und wer sie versteht, findet den Schlüssel zu Regulation, Regeneration, Präsenz, innerer Ruhe und echter Begegnung.“*

*– Christian Suppinger*

# Der Aufbau der Ausbildung

## NERVENSPRACHE

**Dauer: 1,5 Jahre • Präsenz / Hybrid / Online • Zertifizierter Abschluss**

Die Ausbildung begleitet dich von der Selbstregulation über Beziehungskompetenz bis hin zur professionellen Begleitung auf höchstem Niveau. **Du musst dich nicht für die gesamte Ausbildung entscheiden – der Einstieg kann modulweise erfolgen.**

### Module im Überblick:



#### **Modul 1 (Einsteiger)**

*Selbstwahrnehmung & Regulation*

- Grundlagen der Neurophysiologie
- Stressregulation, Abgrenzung, Vagusübungen
- Sprache & Wirkung, Wahrnehmung & Ressourcen

💡 Für Einsteiger:innen, die Nervensprache® von Grund auf lernen – beginnend bei sich selbst.



#### **Modul 2 (Vertiefung)**

*Beziehung & Resonanz*

- Nervensysteme in Interaktion
- Körpersprache, Konfliktlösung, Co-Regulation
- Systemische Sichtweise & Gruppendynamik

💡 Menschen, die sich selbst und andere in Beziehungen besser verstehen und sicherer miteinander umgehen möchten.



#### **Modul 3 (Profi)**

*Integration & sichere Begleitung*

- Ego States, Prozessführung, Supervision
- Neuroplastizität & Integration
- Nervensprache als lebendes System

💡 Für Menschen, die Nervensprache in eine reife, tragfähige Begleitung vertiefen möchten.

# Die Inhalte der Ausbildung im Detail



## Modul 1 (Einsteiger) - Grundlagen, Orientierung, Selbstregulation

Ziel: Das eigene Nervensystem verstehen. Signale deuten und sich selbst regulieren lernen.

**„Sprich die Sprache deines Nervensystems – und beginne, dich selbst zu verstehen.“**

Dieses Modul ist der Einstieg in die Welt der Nervensprache®. Du lernst, dein Nervensystem zu lesen, Stressreaktionen zu verstehen und dich selbst liebevoll zu regulieren. Durch praktische Übungen erfährst du, wie Körper, Emotion und Sinneswahrnehmung zusammenwirken – und wie du Sicherheit in dir selbst wiederfindest.

### Inhalte: Funktion & Sprache des Nervensystems

- Grundlagen der Neurophysiologie und Funktionsweise des Nervensystems
- Stressregulation & Psychohygiene: Abgrenzung, Containment, Selbstregulation
- Verteidigungsmechanismen (Kampf – Flucht – Erstarrung) verstehen
- Sinneswahrnehmung & Emotion: wie Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken Stress beeinflussen
- Einsatz von ätherischen Ölen & Düften zur Regulation
- Arbeiten mit Ressourcen & Micro-Bewegungen
- Emotionale Intelligenz & Vagus-Übungen (Polyvagale Theorie)
- Sprache & Wirkung: wie Worte Regeneration fördern
- Trigger verstehen & lösen
- Resilienz & Muskelgedächtnis
- Neurophysiologische Grundlagen



*Du lernst, dich selbst zu verstehen, Stress früh zu erkennen und dein Nervensystem bewusst zu beruhigen. Dieses Modul ist das Fundament – für mehr innere Ruhe, Klarheit und Selbstvertrauen.*

# Die Inhalte der Ausbildung im Detail



## Modul 2 - Vertiefung & Anwendung Beziehung & Resonanz

**„Das Nervensystem in Beziehung – verstehen, was zwischen uns geschieht.“**

In diesem Modul öffnest du den Blick **vom „Ich“ zum „Wir“**. Du lernst, Nervensysteme in Resonanz zu beobachten – in Familie, Partnerschaft, Beruf oder Gruppen. Du erkennst, wie Nervensysteme miteinander kommunizieren und wie du durch deine Präsenz Verbindung statt Spannung erzeugst.

### Inhalte: Aufbau & Vertiefung

- Aufbau & Vertiefung der Neurophysiologie
- Körpersprache lesen & nonverbale Konfliktlösung
- Beziehungsdynamiken in Familie & Beruf verstehen
- Systemische Sichtweise: Familiensystem & Regeneration
- Täter- und Opferprofile erkennen & transformieren
- Gruppen- und Familiendynamiken verstehen
- Klare, präsente & verbindende Kommunikation
- Co-Regulation & soziale Sicherheit
- Sprachliche De-Eskalation & Nervensprach-Dialoge
- Bindungsmuster & Nervensystem
- Empathie, Spiegelneuronen & Abgrenzung
- Selbstschutz in helfenden Berufen
- Rollenbewusstsein & Authentizität



*Du lernst, Beziehungen auf Nervensystem-Ebene zu verstehen, Konflikte zu entschärfen und regulierende Kommunikation zu leben – in Familie, Team und Beruf.*

# Die Inhalte der Ausbildung im Detail



## Modul 3 - Integration & Sicherheit im Halten von Räumen

*„Vom Verstehen zum Begleiten – die Kunst der Nervensprache in  
Alltag & professioneller Anwendung“.*

Dieses Modul vertieft das bisher Gelernte und richtet sich an alle Teilnehmer:innen, die Nervensprache bewusster im Alltag **und optional** im beruflichen Kontext anwenden möchten.

Im dritten Modul wird dein Wissen zur echten Kompetenz. Du lernst, Nervensprache bewusst anzuwenden – im Umgang mit dir selbst, in Beziehungen und **bei Bedarf** auch in beruflichen Kontexten. Mit Präzision, Achtsamkeit und Präsenz verbindest du Theorie, Praxis und Intuition zu einer **ganzheitlichen Begleitung** auf höchstem Niveau.

### Inhalte: Präzision & Anwendung

- Präzision der Nervensprache – feine Wahrnehmung & gezielte Anwendung
- Arbeit mit Ego States & inneren Anteilen
- Aufbau & Ablauf professioneller Sitzungen
- Kopf – Körper-Diskrepanz: warum Erkenntnis allein nicht reicht
- Die drei Gehirne und ihre Synchronisierung
- Integration der Nervensprache als lebendes System
- Neuroplastizität & Körpergedächtnis
- Traumasensible Gesprächsführung & Ethik
- Co-Regulation & professionelle Präsenz
- Fallarbeit & Supervision
- Integration in bestehende Berufsfelder
- Arbeiten mit Stillen Zuständen & feinen Körperrhythmen

---

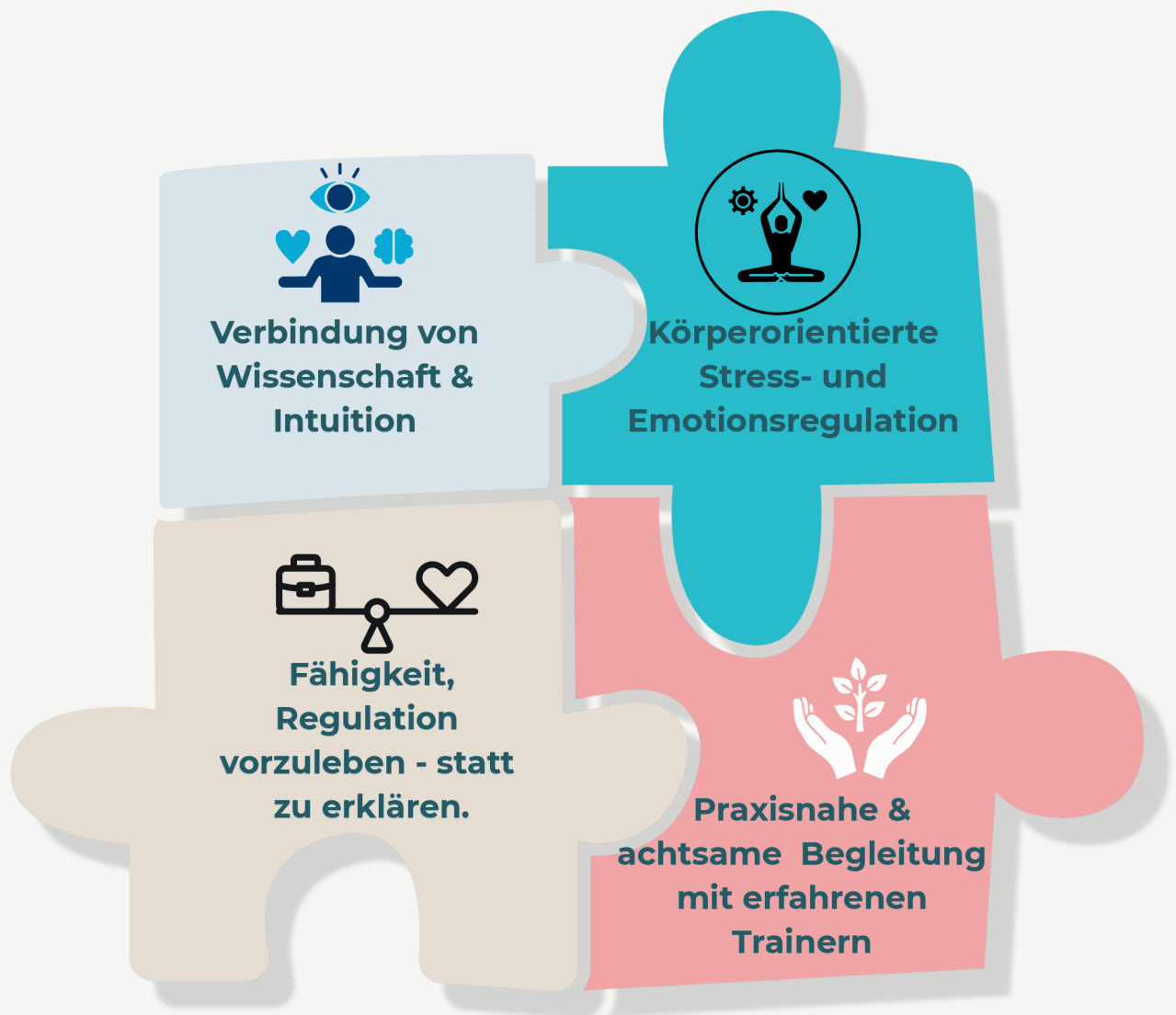
### Abschluss & Zertifizierung:

- dokumentierte Praxiseinheiten
- Supervision & Fachgespräch
- schriftliche Reflexion deiner Entwicklung



*Nach Abschluss dieses Moduls bist du befähigt, Nervensprache bewusst und verantwortungsvoll anzuwenden – für dich selbst, in Beziehungen und optional in deiner beruflichen Tätigkeit.*

# Was NERVENSPRACHE so besonders macht



---

*“Regulation geschieht in Beziehung -  
zuerst immer zu uns selbst.”*

# Für wen diese Ausbildung gedacht ist

Die Ausbildung NERVENSPRACHE® richtet sich an Menschen, die ihr Verständnis für das Nervensystem vertiefen und in Beruf, Beziehung und Alltag mehr Sicherheit, Präsenz und innere Ruhe entwickeln möchten.



## Du bist hier richtig, wenn du...

- dein **eigenes Nervensystem** besser **verstehen** möchtest und lernen willst, **dich selbst sicherer und ruhiger zu regulieren.**
- spürst, dass Wissen allein nicht genügt und echte Veränderung über Erfahrung, Verkörperung und Wahrnehmung entsteht.
- **verstehen** möchtest, was **in Beziehungen** geschieht – mit Partner:innen, Kindern, Familie oder im nahen Umfeld – und lernen willst, diesen Dynamiken nervensystemgerecht zu begegnen.
- Nervensprache **nicht nur für dich persönlich**, sondern auch im **Alltag** oder **beruflichen Kontext** vertiefen möchtest – unabhängig davon, ob du bereits mit Menschen arbeitest oder nicht.
- deine innere Ruhe, Resilienz und Empathie nachhaltig stärken willst.

## Wenn du spürst, dass dein Körper und dein Nervensystem dich noch tiefer verstehen möchten, bist du hier richtig.

Die Ausbildung ersetzt keine Therapieausbildung und vermittelt keine schnellen Techniken.

*Offenheit, Neugier und Bereitschaft zur persönlichen Entwicklung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – die Ausbildung führt dich Schritt für Schritt von der eigenen Erfahrung zur professionellen Anwendung.*

---

**„Wer sich selbst versteht, kann andere aufrichtig begleiten.“**

– Christian Suppinger

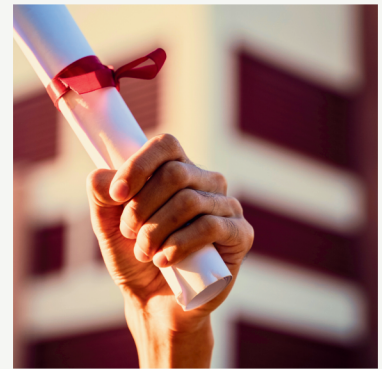
# Zertifizierung & Abschluss



Nach erfolgreichem Abschluss der dreiteiligen Ausbildung erhältst du das

## **Zertifikat „Profi-Anwender:in der Methode NERVENSPRACHE®“.**

Dieses bestätigt deine Kompetenz, die Sprache des Nervensystems in beruflichen und persönlichen Kontexten sicher und verantwortungsvoll anzuwenden.



### **Voraussetzungen für den Abschluss**

- Teilnahme an allen drei Modulen
- Praxisnachweise und dokumentierte Übungen
- Supervision & Fachgespräch
- Schriftliche Reflexion

---

### **Dein Nutzen**

Durch die Ausbildung erwirbst du die Fähigkeit, Stress- und Nervensystemdynamiken in dir selbst und anderen zu erkennen, zu begleiten und zu regulieren.

Du lernst, Menschen in ihrer Selbstregulation zu unterstützen – mit Präsenz, Empathie und Klarheit.

---

*„Wissen wird erst durch Erfahrung zu Kompetenz.“  
– Christian Suppinger*

# Einführungsworkshop/Intro

„Dein Einstieg in die Sprache deines Nervensystems“

Lerne “Nervensprache” in einem kompakten Workshop kennen und erhalte einen ersten Einblick in die Inhalte und Methoden der Ausbildung.

**Aktuelle Termine:** [www.nervensprache.at](http://www.nervensprache.at)

## Kursstart-Intro

Ort: **ONLINE** | Kosten siehe bitte [www.nervensprache.at](http://www.nervensprache.at)

Das Intro bietet einen sanften Einstieg in die Welt der Nervensprache® – mit Theorie, Wahrnehmungsübungen und praktischen Techniken zur Stressregulation.

### Inhalte:

- Einführung in die Sprache des Nervensystems
- Wie du Stresssignale früh erkennst
- Erste Vagusübungen & Selbstregulationstechniken
- Praxis: „In 3 Minuten in die Ruhe finden“
- Wie Sinneseindrücke und Düfte auf dein Nervensystem wirken

---

### Intro-Wochenende:

2-tägiger Einblick in die Praxis von Nervensprache®.

Dient der persönlichen Orientierung und Entscheidungsfindung.

Keine Voraussetzung für die Bewerbung zur Ausbildung.

Begrenzte Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

---

Anmeldung online unter [www.nervensprache.at](http://www.nervensprache.at)

*“Regulation beginnt immer bei uns selbst.”*

*– Christian Suppinger*

# Lehrgangsleitung & Vision

## Christian Suppinger

Gründer der Methode NervenKommunikation und NervenSprache®

### Ausbildung & Erfahrung

- Ausbildungen in *Somatic Experiencing (SE)*
- Assistent in der Ausbildung *Somatic Experiencing (SE)*
- Trauma-Arbeit nach *Peter Levine*,
- Atem- und Körperarbeit
- Langjährige Erfahrung in Stressregulation, Coaching, Begleitung und Selbsterfahrungsgruppen.



### Fokus & Haltung

Christian Suppinger verbindet wissenschaftliches Wissen über das Nervensystem mit einer zutiefst menschlichen Haltung:

**Wahrnehmung, Achtsamkeit und innere Präsenz** bilden die Grundlage seiner Arbeit.

Sein Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, wieder in eine lebendige Verbindung mit sich selbst zu kommen – mit mehr Sicherheit, Ruhe und innerer Kraft.

---

*„Wir können nur das begleiten, was wir in uns selbst verstanden haben.“*

*Nervensprache ist ein Weg, genau das zu lernen.“*

# Lerne die Sprache deines Nervensystems – und finde zurück zu innerer Balance.

Egal, ob du für dich selbst mehr Ruhe und Selbstvertrauen suchst oder in deinem Beruf Menschen begleitest:

Mit der Ausbildung **NervenSprache**® öffnet sich dir ein Weg, der Wissen, Wahrnehmung und Herz miteinander verbindet.

**Beginne jetzt deinen Weg zur echten Selbstregulation.**

Wähle deinen Termin für den **Einführungsworkshop / Intro** und sichere dir gleich deinen Platz in

**Modul 1 – Selbstwahrnehmung & Regulation. Noch Fragen?**



**Kontakt & Information:**

**NERVENSPRACHE**® – Ausbildung nach Christian Suppinger

Web: [www.nervensprache.at](http://www.nervensprache.at)

Mail: [info@nervensprache.at](mailto:info@nervensprache.at)

Ort: Graz-Umgebung | Hybrid | AT & DE

Social Media: [@nervenkommunikation](https://www.instagram.com/nervenkommunikation)



**NervenKommunikation**  
*by Christian Suppinger*