

BUSINESS FLOW ACADEMY · MIT STEFANIE BRUNS

Kostenloses Live-Teaching

Safety Coding

Wie du Sicherheit in dein System codierst.

NEUROSCIENCE · NERVOUS SYSTEM



DER LEISE SATZ

*Da, wo du aufhörst, dich zu zwingen,
beginnt echte Kraft.*

OB DU HIER RICHTIG BIST

Das hier ist für dich, wenn ...

... du viel kannst und viel gibst — und trotzdem im entscheidenden Moment gegen eine innere Wand läufst.

Du willst sichtbarer werden, klarer führen, ruhiger entscheiden — ohne dich dafür zu verbiegen.

Wenn das du bist: schreib „das bin ich“ in den Chat.



Kein Vorwissen nötig. Nur Neugier.

AUS MEINER EIGENEN ERFAHRUNG

Ich habe diesen Satz auch geglaubt

Jahrelang habe ich mir gesagt: rei dich zusammen, streng dich mehr an.

Es hat sogar funktioniert. Eine Weile.

Bis mein System nicht mehr mitgemacht hat. Und ich verstanden habe: die Wand war nie mein Feind.

“

„Nicht mehr Disziplin. Mehr Sicherheit.“

STEFANIE BRUNS · QUANTENPSYCHOLOGIN

WAS GLEICH PASSIERT

Ich zeige dir den einfachsten Schalter von Alarm in Ruhe.

*Aber zuerst: warum **mehr Disziplin** dich genau da hält, wo du bist.*

WAS WIR IN DIESER STUNDE TUN

Vier Schichten, eine Stunde

Darf ich dich heute ein Stück fordern? Dann stehst du danach stärker da.

01 · BEYOND FORCE

Warum du dich nicht überwinden musst, sondern sicher fühlen.

02 · DISARM THE ALARM

In Echtzeit aus dem inneren Alarm in die Ruhe.

03 · SAFE & SEEN

Sichtbar werden, ohne dich zu verbiegen.

04 · SAFETY HACKS

Ein sicherer Grundzustand, der einen vollen Tag übersteht.

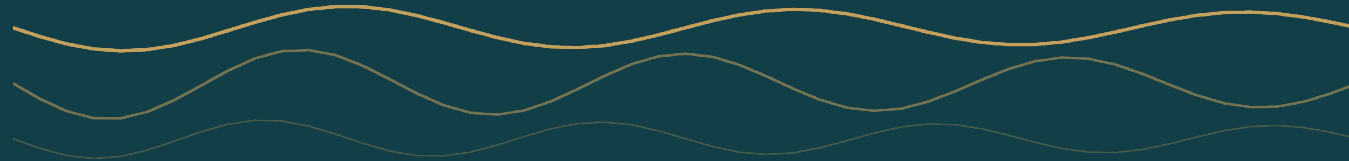
01

DAS PROBLEM

Die Wand

„Reiß dich zusammen. Streng dich mehr an.“

Warum mehr Druck dich genau da hält, wo du bist.



VIELLEICHT KENNST DU DAS

Der Moment, in dem es eng wird

Du willst den Post absenden, sichtbar werden, den Call führen — und im entscheidenden Moment ist da diese Enge.

VORHER

Du zwingst dich, drückst dagegen — und wunderst dich, warum es so schwer ist. Mehr Wille, mehr Druck, mehr Anstrengung.

NACHHER

Bis dein System aussteigt. Die leise Wand bleibt. Und die Stimme sagt: vielleicht bin ich einfach nicht diszipliniert genug.

WORUM ES GEHT

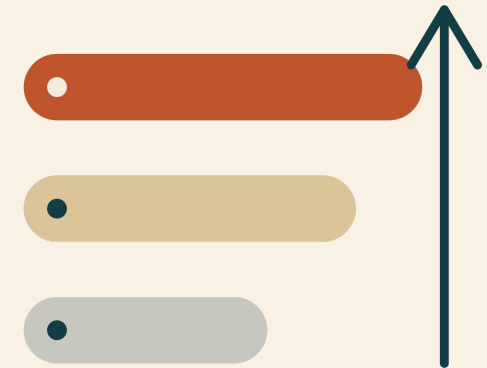
Diese Wand ist kein Defizit.
Sie ist Schutz.

Dein System entscheidet vor deinem Willen

Bevor du überhaupt denkst, prüft dein Nervensystem: sicher oder nicht sicher? Porges nennt diesen unbewussten Dauer-Check **Neurozeption**. Ob du klar denkst, mutig sprichst oder blockierst, hängt an dieser Entscheidung — nicht an deiner Disziplin.

STUDIE Porges (2011), Polyvagal-Theorie — Neurozeption & ventral-vagaler Zustand.

Die Wand ist Schutz — kein Charakterfehler.



Die polyvagale Leiter — von Alarm zu Sicherheit

Warum die meisten stecken bleiben

Der billigste Weg ist am Ende der teuerste — gemessen an Energie, Sichtbarkeit und dem nächsten Schritt.

DER ALTE WEG

- Mehr Druck: allein zusammenreißen — bis zur Erschöpfung.
- Noch ein Kurs: Kopfwissen sammeln, ohne dass es ankommt.
- Warten, bis „endlich Energie da ist“ — sie kommt nicht von allein.

SICHERHEIT CODIEREN

- Das System auf Sicherheit stellen — herstellbar, nicht erhoffbar.
- Regulation statt Disziplin — spürbar in Sekunden.
- Ruhige Kraft, die einen ganz normalen Tag übersteht.

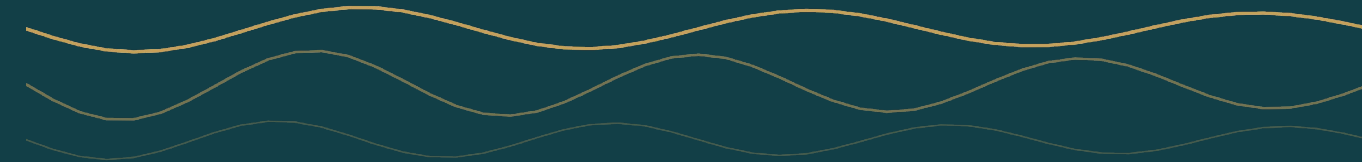
02

DIE LÖSUNG

Der Hebel

Sicherheit ist dein größter Hebel.

Menschen folgen nicht dem Lautesten — sie folgen dem Kohärentesten.



Du musst dich nicht überwinden

Dein Nervensystem entscheidet über Fokus, Mut und Klarheit — **bevor dein Wille überhaupt beginnt.**

Sicherheit ist kein weiches Thema. Sie ist die biologische Grundlage für klares Denken, Führung und Wirkung. Und das Beste: man kann sie lernen.



Sicherheit schaltet den präfrontalen Kortex frei

Unter Bedrohung denkst du schlechter

Fühlt sich das System bedroht, übernimmt die Alarmzentrale und der präfrontale Kortex — dein Ort für Klarheit und Entscheidungen — verliert Zugriff. Selbstbestätigung aus eigenen Werten dämpft genau diese Bedrohungsreaktion (vmPFC).

STUDIE Cascio et al. (2016), SCAN — Selbstbestätigung & vmPFC. Interozeption: Craig; Garfinkel.

Erst Sicherheit, dann Leistung — nicht umgekehrt.



vmPFC — Bewertung, Sicherheit, Selbstwert

Wo zwingst du dich?

Kein Neuprogrammieren. Nur ehrlich hinschauen.

Wo zwinge ich mich, wo ich mich eigentlich sicher fühlen dürfte?

An welcher Stelle verwechsle ich Härte mit Kraft?

Was würde ich tun, wenn mein System sich sicher fühlte?

UND JETZT DREHEN WIR ES UM

Deine Affirmation

Keine Behauptung, die dein System abwehrt. Eine voraussetzende Frage — dein System sucht die Beweise dafür.



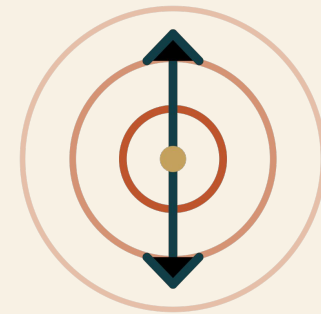
*„Warum fällt es mir zunehmend leicht, aus
Sicherheit statt aus Druck zu handeln?“*

Nicht behaupten. Nicht ausfragen. Voraussetzen.

Vom Alarm in die Ruhe — in Echtzeit

Du wartest nicht, bis die Anspannung von allein geht. Du regulierst sie — bewusst, körpernah, in Sekunden.

Der längere Ausatem ist deine eingebaute Bremse: er aktiviert den Vagusnerv und bringt dich aus Kampf/Flucht zurück in Klarheit.



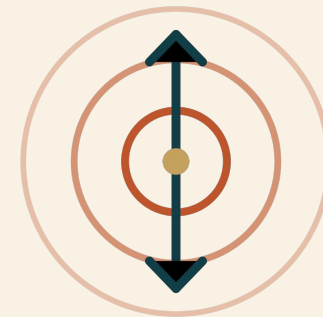
Langer Ausatem — die Vagus-Bremse

Etwa sechs Atemzüge pro Minute

Verlangsamte Atmung mit betontem Ausatem bringt die Herzratenvariabilität in Kohärenz — ein messbarer Marker für einen regulierten, leistungsfähigen Zustand. Das Bemerkenswerte: du kannst ihn selbst auslösen, mitten im vollen Tag.

STUDIE Lehrer & Gevirtz (2014), Front. Psychol. — HRV-Resonanz bei ~6 Atemzügen/Min.

Regulation ist herstellbar — du gleich selbst.



HRV-Kohärenz durch langsame Atmung

Der Schalter — jetzt gemeinsam

Steh auf, wenn du magst. Im Raum und vor jedem Bildschirm — online genauso.



WEITEN

Arm zieht einen weiten Bogen über den Kopf. Einatmen.



ERDEN

Hände breit in die Hüften, breiter Stand. Ankommen.



AUSATMEN

Arm hoch, langer Ausatem — doppelt so lang wie ein.

Dreimal, jeder Ausatem länger. Gestik verankert (Goldin-Meadow); Rituale senken Anspannung (Brooks 2016).

VORHER / NACHHER

Wenn der Call kippt

Gleich beginnt das Gespräch, das zählt. Der Brustkorb wird eng, der Atem flach.

VORHER

Ohne Schalter: du drückst dich hinein, die Stimme wird dünn, du hörst dir selbst beim Kämpfen zu.

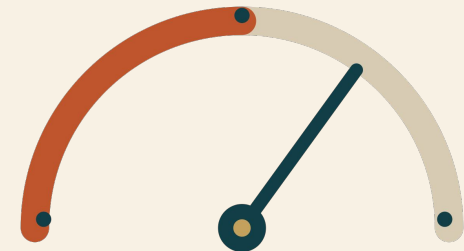
NACHHER

Mit drei langen Ausatemzügen: die Schultern sinken, die Stimme trägt, du hast wieder Boden — und Zugriff auf das, was du kannst.

Sicherheit ist deine Ausstrahlung

Menschen lesen deinen Zustand, bevor du ein Wort sagst. Kohärenz wirkt — nicht Lautstärke.

Und die Scham, die dich bisher gebremst hat, verliert ihre Macht: **du wirst sichtbar, ohne dich zu verbiegen.**



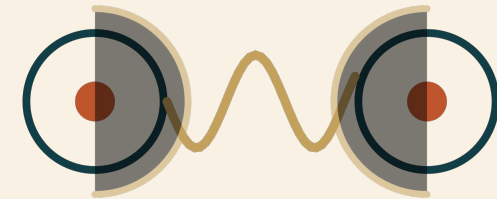
Sociometer — Selbstwert als sozialer Anzeiger

Der Raum liest dich in Millisekunden

In etwa 500 ms bildet sich ein Eindruck von Vertrauen und Wärme — allein aus deiner Stimme. Und Zuhörende koppeln neuronal an eine kohärente Sprecherin: gleiche Muster, echte Verbindung.

STUDIE McAleer (2014), PLOS ONE — 500 ms Stimme. Stephens/Hasson (2010), PNAS — Neural Coupling. Leary — Sociometer.

Kohärenz ist lesbar — und lernbar.



Neural Coupling — Sprecherin & Zuhörende synchron

Wo hältst du dich klein?

Nur hinschauen. Die Ehrlichkeit ist der Anfang.

Wo halte ich mich klein, um sicher zu bleiben?

Vor wessen Blick mache ich mich unsichtbar?

Was zeige ich nicht — obwohl es längst reif ist?

UND JETZT DREHEN WIR ES UM

Deine Affirmation

Voraussetzend gefragt. Dein System richtet die Aufmerksamkeit auf das, was schon geht.

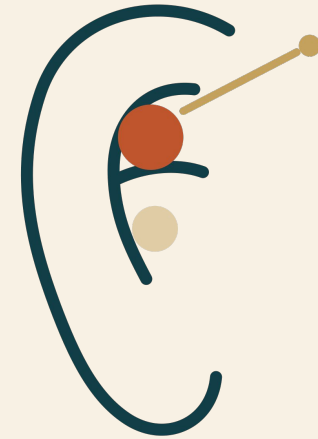


„Warum werde ich immer sichtbarer, ohne mich dabei zu verbiegen?“

Innerlich stellen. Die Antwort kommt von selbst.

Einen sicheren Grundzustand programmieren

Kein 47-Schritte-Protokoll. Drei körpernahe Wege, dein Nervensystem auf einen sicheren Grundton zu stellen — für ruhige Kraft, klarere Entscheidungen, mehr Harmonie und den Mut, dich zu zeigen.



Cymba conchae — direkter Zugang zum Vagus

Drei Wege in die Ruhe

Sofort mitmachbar — und alltagstauglich an einem vollen Dienstag.

1

Ohr — Sanft die Ohrmuschel (Cymba conchae) kreisen — der einzige rein vagale Hautbereich (Peuker & Filler 2002; taVNS: Frangos 2015).

2

Ausatem — Vier Sekunden ein, acht Sekunden aus — die eingebaute Vagus-Bremse (Lehrer & Gevirtz 2014).

3

Fußsohle — Gewicht bewusst in beide Fußsohlen bringen — Boden spüren, Präsenz herstellen (Grieve 2015).

Freiwillige Übungen — sie ersetzen keine ärztliche oder therapeutische Behandlung. → Vertiefung im Cellular Alchemy Master.

WAS DAS ÜBER DICH SAGT

Du bist nicht undiszipliniert.

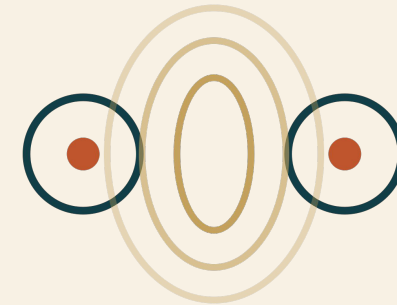
Dein System läuft noch auf Alarm — und das ist umkehrbar.

WARUM DAS GRÖßER IST ALS DU

Erst Energie — dann alles andere

Wenn dein System sicher ist, profitieren alle um dich: deine Klient:innen, deine Kinder, dein Team.

Du hast wieder Lebensenergie — für Vitalität, Beziehungsharmonie und den nächsten Schritt in deine finanzielle Freiheit.



Dein Zustand wirkt ins Feld um dich

Die Beraterin, die sich klein hielt

Sie konnte alles. Wusste alles. Und blieb trotzdem unsichtbar — weil ihr System jedes Sichtbarwerden als Gefahr las.

Wir haben nicht an ihrer Disziplin gearbeitet. Wir haben ihr System auf sicher gestellt.

Drei Wochen später hielt sie ihren ersten Live-Vortrag.

“

„Jetzt verstehe ich, was da in mir passiert — und wie ich damit arbeite.“

ILLUSTRATIVER FALL · KEIN ECHTER NAME

In dieser Stunde hast du den Schalter gespürt.

*Die vollständige Installation — Schicht für Schicht, im Körper verankert — **dafür gibt es einen Raum.***

UND WAS DU HEUTE GESPÜRT HAST

Safety Coding ist eine von acht Schichten.

Im Cellular Alchemy Master ist es Modul 04: The Regulated Human.

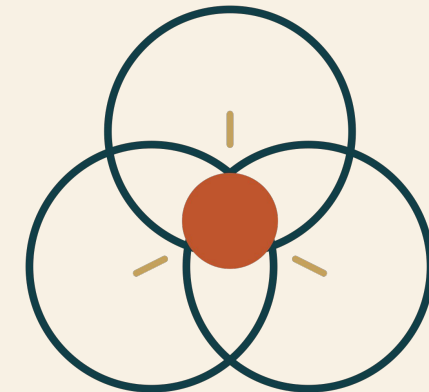
WILLKOMMEN IM

Cellular Alchemy Master®

The Next Generation of Human Performance.

Eine interdisziplinäre Reise durch acht Felder — Neuroscience · Bioelectricity · Mitochondria · Interstitium · Systems Medicine · Performance Psychology · Biofield · Consciousness.

Für mehr Vitalität, Beziehungsglück und finanzielle Stabilität — damit dein Wissen endlich ins Leben kommt.



Acht Felder, ein zusammenhängendes Bild

Acht Module, ein zusammenhängendes Bild

01 · THE ELECTRIC BODY

Zellspannung → Klarheit & Leistungsfähigkeit.

03 · CELLULAR FIRE

Mitochondrien, Energie, Langlebigkeit.

05 · THE SOCIAL FIELD

Soziale Sicherheit, Wirkung, Verbindung.

07 · THE ALCHEMICAL HUMAN

Wissen wird Verkörperung.

02 · THE FLUID MATRIX

Interstitium, Fluss, Beweglichkeit.

04 · THE REGULATED HUMAN

Dein heutiges Thema: Sicherheit & Präsenz.

06 · THE ATTENTION CODE

Aufmerksamkeit, Fokus, Flow.

08 · FLOW ARCHITECTURE

Dein Betriebssystem für Energie & Fokus.

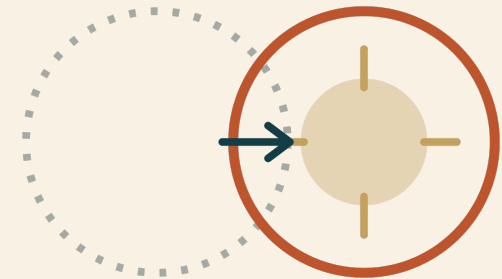
FÜR WEN DIESES PROGRAMM IST

„Ich habe doch schon so viel gemacht.“

Viel besucht, viel gelesen, viel verstanden — und trotzdem: die PS kommen nicht auf die Straße.

Genau dann bist du hier richtig. Zwischen „ich weiß es“ und „ich lebe es“ liegt noch etwas. Dieses Etwas ist der Kern des Programms: **nicht mehr Information — Verkörperung.**

Du musst kein Arzt sein, keine Therapeutin, kein Coach. Nur neugierig.



Von Wissen zu Verkörperung

DAS FORMAT · LIVE & SYNCHRON

3 Live-Tage + 8 Wochen Begleitung

Über 30 Stunden Live-Begleitung in Echtzeit — live, gemeinsam, mit direktem Austausch.

LIVE IMMERSION

3 intensive Live-Tage · 21.–23.08.2026
· virtuelles Retreat.

INTEGRATION LABS

8 wöchentliche Live-Termine · ab Di
25.08., 11–13 Uhr.

RECOGNITION

Recognition of Immersion nach deiner
Teilnahme.

ALLES, WAS ZU DEINER TEILNAHME GEHÖRT

Enthalten

LIVE IMMERSION

3 Live-Tage, live & synchron in der Gruppe.

ECHTZEIT-BEGLEITUNG

Persönlich im Live-Call, gemeinsam in der Gruppe.

MICRO-TOOLS

Leicht erlernbar, sofort anwendbar.

RECOGNITION OF IMMERSION

Nach deiner Teilnahme.

INTEGRATION LABS

8 wöchentliche Live-Termine ab 25.08.

8 MODULE

Bioelektrizität, Mitochondrien, Nervensystem, Flow.

MITSCHNITTE

Alle Live-Sessions zur Nachbereitung.

Auch professionell nutzbar

Eine Anerkennung deiner intensiven Beschäftigung — ohne Prüfung, keine staatliche oder berufsrechtliche Qualifikation.

WEBSITE

Auf deiner Website aufführbar.

VITA

In deiner Vita erscheinen.

SOCIAL MEDIA

In deiner professionellen Kommunikation.

POSITIONING

Teil deiner professionellen Positionierung.

Ehrlich geteilt

„Als wissenschaftlich ausgebildete Psychologin und Psychotherapeutin war es eine riesige Herausforderung, mit meinem spirituellen Business sichtbar zu werden. Diese Herausforderung habe ich mit der BFA auf allen Ebenen meistern können.“

Persönliche Eindrücke einzelner Teilnehmerinnen — keine Zusage eines bestimmten Ergebnisses.

“

„Jetzt fühlt es sich einfach stimmig an.“

TEILNEHMERINNEN DER BFA

Über 30 Std. Live-Begleitung — unter 40 € pro Live-Stunde.

*Regulär ~~2.222€~~ → heute **Einführungspreis 1.777 €***

DEIN FAST-ACTION-BONUS

Und für die Schnell-Entschlossenen:

*Die ersten 20 bekommen die Frequency Collider KI im
Lifetime-Zugang.*

Danach als Mitgliedschaft — Wert 55 € / Monat.

Stell dir zwei Wege vor

Derselbe Mensch, dieselben Gaben — nur eine Entscheidung liegt dazwischen.

PFAD 1 · WEITER WIE BISHER

- Du zwingst dich weiter — gegen dieselbe Wand.
- Die Energie fehlt genau dann, wenn es zählt.
- Du verschenkst Wirkung, weil das System gegen dich läuft.

PFAD 2 · DU SAGST HEUTE JA

- Dein System ist sicher — Sichtbarkeit fühlt sich natürlich an.
- Du entscheidest ruhiger, führst klarer, zeigst dich.
- Dein Wissen kommt endlich ins Leben.

Wie viel kostet dich eigentlich der Zustand, in dem du gerade arbeitest? Die Entscheidungen aus Erschöpfung. Die Wirkung, die du verschenkst, weil dein System gegen dich läuft.

WARUM JETZT

Nicht weil es leicht ist.

Weil es Zeit ist. Du bist hier aus einem Grund.

SO SICHERST DU DIR DEINEN PLATZ

Drei Schritte

Erste Runde live und zum Einführungspreis — danach als Evergreen zum regulären Preis. Begrenzte Plätze.

1

Link öffnen — Über den Link im Chat / auf der Seite zum Cellular Alchemy Master.

2

Platz sichern — Zum Einführungspreis von 1.777 € — die ersten 20 mit KI-Lifetime-Bonus.

3

Willkommen — Du bekommst Zugang und alle Infos direkt per E-Mail.

Erste Runde begrenzt, damit echte Echtzeit-Begleitung möglich bleibt.

Was vielleicht gerade in dir spricht

„ICH HAB SCHON SO VIEL PROBIERT.“

Kein Scheitern — Praxisrunden, die dich erkennen lassen, was jetzt wirklich trägt.

„NICHT DER RICHTIGE ZEITPUNKT.“

Der perfekte Zeitpunkt kommt nie. Es kommt eine ausgerichtete Entscheidung.

„ICH MUSS NOCH NACHDENKEN.“

Hat Nachdenken dich bisher weitergebracht — oder ist dein Bauch längst klar?

„IST MIR DAS GERADE ZU VIEL?“

Frag lieber, was dich der jetzige Zustand kostet — Tag für Tag.

„ICH MUSS RÜCKSPRACHE HALTEN.“

Zeig ihnen die Vision, nicht nur die Kosten — würden sie die beste Version von dir unterstützen?



DEIN PLATZ

Mit dir, statt gegen dich

Vielleicht beginnt die nächste Stufe nicht damit, mehr zu tun — sondern anzufangen, mit deinem System zu arbeiten.

- **Sichtbar** — ohne dich zu verbiegen
- **Ruhig** — auch wenn es zählt
- **In Fülle** — und Frequenz

Danke, dass du da warst.
In Fülle und Frequenz.