

Modul EMI

Trauma-sensibles-Coaching

„Lernen ist nichts, was dazu kommt, sondern eine Reorganisation dessen, was bereits da ist.“

Milton H. Erickson

Das Konzept ist so aufgebaut, dass wir im Coaching bzw Selbstcoaching-Bereich arbeiten und auch Interessierte teilnehmen können, die bisher keinen Kurs bei uns besucht haben.

Hier arbeiten wir mit 3 Modellen aus dem Wingwave Coaching, EMDR und EMI. Ich habe aus allen drei Bereichen das „Beste“ heraus geholt und ein eigenes Format daraus entwickelt. Um es sprachlich zu vereinfachen, nenne ich es **EMI: Eye Movement Integration**. Das Format eignet sich für eine hohe Bandbreite von belastenden Situationen, egal ob diese bereits konkret erlebt wurden, oder nur als stressvoll antizipiert werden. Aufgrund der Möglichkeit der „Nichtsprachlichkeit“ und des mitunter spielerisch wirkenden Charakters ist es auch für Kinder geeignet.

"Die Augen sind das Fenster zur Seele." (L. da Vinci)

- EMI besteht aus einer Folge von Augenbewegungen, die vom Coach angeleitet werden. Gleichzeitig wird der Klient/Coachee in die problemhaften Erinnerungen begleitet. Dadurch können komplexe blockierte Erinnerungen integriert werden und so ihre leidvollen Folgen gelindert, oft sogar ganz geheilt werden. Integration bedeutet dabei, dass die Erinnerungen zwar noch präsent sind, aber eher als etwas Schlimmes aus der Vergangenheit betrachtet werden. Es gehört zum Erfahrungsschatz dazu, auch wenn es ein schreckliches Erlebnis war. In dieser Integration werden Ängste, Vermeidungsverhalten, Flashbacks, Suizidgedanken, Konzentrationsstörungen und viele weitere bekannte Symptome bei Traumatisierungen erfolgreich bewältigt.
- Die Wirksamkeit ist klinisch-wissenschaftlich erwiesen. Der Wirkmechanismus der Methode wird noch erforscht. Offensichtlich können durch die Augenbewegungen "in einer zweiten Chance" biologische neuronale Prozesse im Gehirn unterstützt werden, die in traumatischen Erfahrungen nicht oder nur unzureichend ablaufen. Dass traumatische Erfahrungen im Gehirn anders verarbeitet werden als alltägliche Erfahrungen oder alltägliches Lernen ist mittlerweile neurophysiologisch belegt und anatomisch nachvollziehbar. Auch im Schlaf werden Augenbewegungen durchgeführt die zur Verarbeitung der Erlebnisse des Tages notwendig sind.
- Insofern könnte man bei EMI von einer Neurotherapie (vielleicht von einer Physiotherapie für das Gehirn) sprechen, weniger von Psychotherapie. Es ist eine Möglichkeit, um die Selbstheilung der unbewussten neuronalen Netzwerke zu aktivieren.

Jede traumatische Erfahrung bahnt sich im Gehirn einerseits durch Wahrnehmungen wie

Geruch und Geschmack, Sehen und Hören sowie durch Körperempfindungen, einen Weg. Nachdem das Gehirn diese Impulse auf den Gehalt der Gefährlichkeit überprüft hat, gehen die Impulse an die Amygdala, die den emotionalen Gehalt einschätzt und die Information an den Hippocampus weiterleitet. Dort wird den Informationen eine kognitive Bedeutung zugewiesen und Hormone werden aktiviert, die die komplexen Überlebensstrategien organisieren. Immer mehr Indizien weisen darauf hin, dass Gehirn und Körper nicht einfach irgendwie auf Gefahren reagieren, sondern sich bei traumatischen Erfahrungen zwangsläufig verändern.

Weitere Einsatzmöglichkeiten von EMI

EMI hat neben seiner Rolle in der Traumatherapie verschiedene sinnvolle Einsatzmöglichkeiten.

- **Aktivierung von Ressourcen:** Fähigkeiten werden aktiviert. Die Augenbewegungen werden jetzt gekoppelt mit positiven Gefühlen und Erinnerungen. So hilft es als Mentaltraining und ist vielseitig einsetzbar.
- **Reduktion von Stress:** Stressgefühle oder Angstreaktionen können „automatisch“ ablaufen - solche Automatismen können entkoppelt und unterbrochen werden;
- **Gesundheitssteigerung, Arbeit mit Glaubenssätzen; Konfliktbewältigung, Ängsten aller Art**
- **Verarbeitung von Verlust:** Trauer ist eine normale menschliche Reaktion auf einen Verlust. Jedoch belastet es manchmal Menschen über einen zu langen Zeitraum, und blockiert das Eingehen von neuen Beziehungen.

Ausblick: Diese Methode ist gleichermaßen für die Arbeit mit Coachees und für dich selbst jederzeit geeignet. Es ist möglich, augenblickliche Veränderungen zu erzielen und die Beziehung zu dir selbst zu vertiefen! Freue dich auf zahlreiche Inspirationen.

WANN UND ZEITEN

13. bis 15. Juni 2025

Freitag 15:00 -20:00 Uhr , Samstag 10.00 – 18:00 Uhr, Sonntag 10.00 – 16:00 Uhr

Ort: im PhysioTeam Stade, Bremervörderstr. 102, 21682 Stade

Materialien/Kosten: 395 Euro. Es gibt ein Skript als Handout und eine Teilnahmebescheinigung.

Anmeldung:

Trainerin

Heidrun Fiedler

www.heidrun-fiedler.de - www.else-lerncoaching.de, Tel. 0175 2308249

Alle, die Lust auf Weiterentwicklung haben, sind herzlich willkommen !

Ich freue mich auf DICH!