

Thomas Buhl

EMDR

Zelfcoaching in 6 stappen met de REMSTIM 3000

Hoe we onszelf snel kunnen
bevrijden van emotionele lasten &
stress en gemakkelijker onze
Doelen bereiken

kostenlose
PDF-Version

de effectieve
zelfhulpmethode met
EMDR-bril
REMSTIM 3000



Instructies

EMDR zelfcoaching in 6 stappen met de REMSTIM 3000

EMDR zelfcoaching in 6 stappen met de REMSTIM 3000

Thomas Buhl

Het onderwerp EMDR zelfcoaching houdt *Thomas Buhl* al meer dan 10 jaar bezig. Hij is een *niet-medisch beoefenaar van psychotherapie* en een *EMDR- en traumatherapeut*. Hij heeft voortdurend zijn gebruiksvriendelijke methode voor effectieve zelfcoaching met EMDR verbeterd. Hij ontwikkelde de *EMDR bril REMSTIM 3000* voor het stimuleren van foutloze oogbewegingen tijdens zelfcoaching en het *EMDR apparaat REMSTIM 4000* voor professionele EMDR sessies.

EMDR zelfcoaching in 6 stappen met de REMSTIM 3000

Hoe we onszelf snel kunnen bevrijden van emotionele lasten en stress en gemakkelijker onze doelen kunnen bereiken.

Thomas Buhl

Auteursrecht: © 2019 (10.9) Thomas Buhl

Afdruk: Thomas Buhl, Am Dachsbad 59, 13503 Berlijn

www.remstim.com

info@remstim.com

Alle rechten voorbehouden, inclusief het recht op herdrukken van uittreksels, fotomechanische reproductie (inclusief microkopieën) en publicatie op het internet en evaluatie via databases.

Hint:

Dit werk is zorgvuldig voorbereid. Desondanks wordt alle informatie verstrekt zonder garantie. De auteur aanvaardt geen aansprakelijkheid voor eventuele nadelen of schade als gevolg van de informatie en adviezen in dit boek.

Inhoud

VOORWOORD	7
BELANGRIJKE INFORMATIE	13
EEN GROTE NEUS	15
STOP MET DE NEGATIEVE OVERTUIGINGEN	20
MENTALE BLOKKADES OPLOSSEN MET EMDR ZELF	22
ANGST OVERWINNEN MET EMDR ZELFCOACHING	25
EMDR	30
HOE WERKT EMDR?	31
IS EMDR EFFECTIEF?	33
EMDR IN THERAPIE	34
DE ACHT FASEN VAN HET EMDR-PROTOCOL	36
SOMATISCHE MARKERS	38
SOMATISCHE MARKERS VORMEN ONS LICHAAMSGEHEUGEN	38
HOE SOMATISCHE MARKERS ONS LEVEN BEÏNVLOEDEN	40
SNELLE OOGBEWEGINGEN - OP HET SPOOR VAN REMSLAAP	43
HOE REM-SLAAP ONS WELZIJN BEÏNVLOEDT	45
WANNEER REM-SLAAPFASES ONTBREKEN	47
STIMULERENDE EFFECTEN VAN EMDR	49

EMDR zelfcoaching in 6 stappen met de REMSTIM 3000 JUISTE VISUELE STIMULATIE IS ESSENTIEEL OM EMDR EFFECTIEF TE LATEN ZIJN.	52
EMDR BRIL REMSTIM 3000	58
ZELFCOACHING OF COACHING MET EEN COACH - HOE BESLISSEN WE?	60
EMDR ZELFCOACHING: DE 6 STAPPEN	64
WAAROM ONS STRESSNIVEAU BEOORDELEN BELANGRIJK IS	65
1. STAP	70
2. STAP	71
3. STAP	73
4. STAP	74
5. STAP	78
6. STAP	79
WERKBLADEN VOOR EMDR ZELF-COACHING	81
MOGELIJKE BIJWERKINGEN VAN EMDR	82
3 SPECIALE FORMATEN VAN EMDR ZELFCOACHING	84
ULTRAKORTE ZELFCOACHING MET EMDR	84
CIPBS - CONFLICTVERBEEJDING, SCHILDEREN EN BILATERALE STIMULATIE	84
EMDR ZELFCOACHING MET DE LIEDJES VAN ONS LEVEN	85
BIJLAGE: WERKBLADEN VOOR EMDR ZELFCOACHING IN 6 S	
TAPPEN86	

Voorwoord

Stel dat er een zelfhulpmethode was die echt werkte. Wat zou dat zijn?

Dat zou leuk zijn, toch?

Voordat ik EMDR leerde kennen, geloofde ik dat ik altijd machteloos elke situatie en de bijbehorende emoties moest doorstaan - vooral de deprimerende en hun schommelingen.

Stress, verdriet en zorgen, angsten voor het bestaan en falen in het dagelijks leven, interpersoonlijke conflicten, doelloosheid, demotivatie, verdriet; de lijst van emotionele, mentale en fysieke omstandigheden die ons leven veel te vaak en veel te lang negatief beïnvloeden is lang.

Vandaag weet ik dat we niet hulpeloos zijn overgeleverd aan onze negatieve emotionele toestanden. Mijn ervaringen met veel lieve mensen die me tot nu toe in vertrouwen hebben genomen, hebben me geleerd dat bijna niemand van ons onze emotionele lasten, zoals stress of zorgen, lang hoeft te verdragen. Niet langer dan het moment dat we ons er bewust van moeten worden. Daarna hebben we een echte keuze en kunnen we onszelf helpen.

EMDR, de methode met de snelle oogbewegingen, maakt het mogelijk in zoveel situaties. Ik gebruik deze methode al jaren in therapie, coaching en vooral zelfcoaching. Toen ik mijn cliënten persoonlijk met EMDR behandelde, kwam ik op het idee om mensen te laten zien hoe ze zichzelf snel kunnen helpen op het moment van extreme stress.

Hieruit ontstond de EMDR zelfcoachingsmethode met zijn 6 stappen.

Op momenten van intense ervaring van bepaalde emotionele spanningen, dragen we op hetzelfde moment de grote kans op blijvende positieve veranderingen in ons. Want het zijn vooral de kleine en steeds terugkerende gevoeligheden en emotionele schommelingen van het dagelijks leven die ons indirect de weg wijzen naar meer sereniteit, conflictstabiliteit, mentale fitheid en creativiteit. We hoeven alleen maar het pad te bewandelen.

Dankzij mijn concept van EMDR zelfcoaching zijn we in staat om onszelf op zulke momenten te reguleren en de verandering in gang te zetten naar meer moed en vertrouwen in ons eigen kunnen. Er zijn zoveel rijke en heilzame ervaringen en kansen die op ons wachten in het leven. Laat ze niet ongebruikt aan je voorbij gaan.

EMDR zelfcoaching is heel anders dan de gebruikelijke cognitieve methoden die in veel zelfcoachingsprogramma's worden gebruikt.

hulpverleners. EMDR zelfcoaching richt zich op je emoties en emotioneel geheugen.

Gangbare zelfhulpmethoden proberen meestal nieuwe handelingsopties, gedragspatronen en vaardigheden aan te leren door middel van kennisoverdracht en oefeningen. Sceptis, tegengestelde meningen en een gebrek aan inzicht kunnen het doel en de gewenste veranderingen echter snel tenietdoen. De openheid of zelfs welwillend inzicht van de gebruiker, die meestal noodzakelijk is, is een belangrijke voorwaarde voor het succesvol bereiken van doelen met veel methoden.

Bij EMDR zelfcoaching zijn zulke voorwaarden niet nodig. Zolang de gebruiker de 6 stappen van het coaching proces volgt, maakt het meestal niet uit hoeveel weerstand en sceptis of zelfs angst hij/zij in zich draagt tijdens het proces. Dit komt omdat noch kennisoverdracht noch advies de focus is van EMDR zelfcoaching.

Gebruikers hebben een intense ervaring. Tijdens EMDR zelfcoaching ervaren ze een emotionele herevaluatie. De focus ligt op het ervaren van verandering in de eigen emoties en gedachten. Nieuwe individuele handelingsopties, gedragspatronen en vaardigheden komen als vanzelf naar boven. Uiteindelijk kunnen we alleen echte verandering bereiken door onze eigen

Lichaamsgeheugen, waar onze overtuigingen worden opgeslagen en verankerd.

Met dit boek wil ik je een eenvoudig te begrijpen handleiding geven voor effectieve zelfhulp voor alle dagelijkse gevoeligheden waarvoor we niet naar een coach of zelfs een therapeut gaan.

Het proces van zelfcoaching met EMDR en het proces van EMDR coaching met een coach zijn verschillend. Natuurlijk zijn de 8 processtappen van EMDR therapie ook verschillend.

De reden hiervoor is dat bijvoorbeeld bij zelfcoaching de stappen die vooral dienen voor de communicatie met de coach of therapeut weggelaten kunnen worden. Ik heb ook bewust de stap weggelaten die betrekking heeft op negatieve cognities, omdat deze stap meestal verwarrend en soms overbelastend is voor de ongetrainde gebruiker. Het heeft het bereiken van de positieve effecten van EMDR zelfcoaching, die meestal binnen korte tijd optreden, niet geschaad. Integendeel.

Wat uiteindelijk ontbrak op dat moment was een apparaat dat mij in staat stelde om mezelf visueel te stimuleren zonder mijn tussenkomst. De EMDR apparaten die toen beschikbaar waren, waren extreem duur, omslachtig en gevoelig voor toepassingsfouten, wat de effectiviteit van zelfcoaching met EMDR merkbaar verminderde. Logisch, want de EMDR-interventie wordt uitgevoerd met behulp

EMDR zelfcoaching in 6 stappen met de REMSTIM 3000
van snelle oogbewegingen.

is een van de cruciale elementen. Want we mogen nooit vergeten dat het succes van een EMDR-sessie afhangt van de juiste uitvoering van de snelle oogbewegingen ([naar de video](#)). Bij coaching of therapie controleert de coach of therapeut de visuele stimulatie met een stimulatie-apparaat of door het voor de ogen van de cliënt te zwaaien en zo een effectieve externe stimulus te vormen. Bij EMDR zelfcoaching staan we er alleen voor. Er was dus een externe, handige stimulus nodig die het succes van EMDR ook bij zelftoepassing zou garanderen.

Een externe visuele stimulus is tastbaar effectief omdat het ons in staat stelt om tijdens zelfcoaching al onze aandacht te richten op onder andere ons onderwerp, onze emoties en onze lichaamssensaties. Voor dit doel heb ik de REMSTIM 3000 ontwikkeld, een lichtgewicht EMDR-bril.

Lees op de volgende pagina's waarom wij mensen meestal met zoveel belemmerende emotionele ballast en mentale blokkades door ons leven moeten gaan en wat we eraan kunnen doen.

Leer de 6 stappen van EMDR zelfcoaching in detail kennen om zo goed mogelijk voorbereid te zijn op je eigen zelfcoaching sessies. Voordat je het EMDR Zelf-Coaching Werkblad met de 6 stappen, dat je vindt in de bijlage aan het einde van dit boek, opent en voor de eerste keer gebruikt, wil ik je vragen om mijn uitleg over het werken met de handleiding te lezen.

niet overslaan maar aandachtig lezen. Het is nuttig en zal je zelfcoaching verbeteren.

Je zult ook leren hoe je EMDR zelfcoaching op een bijna speelse manier kunt toepassen. Ik zal 3 speciale vormen van effectieve zelfhulp beschrijven.

Direct na mijn voorwoord vind je de belangrijke informatie hierover. Lees de belangrijke informatie zorgvuldig door.

Als je me iets wilt vertellen of een vraag voor me hebt, stuur me dan een e-mail. Ik zal het met plezier ontvangen. Je kunt me zo goed mogelijk bereiken op buhl@remstim.com.

Nu hoop ik dat je geniet van het lezen van de ene succesvolle en heilzame EMDR zelfcoaching sessie met de REMSIM 3000 na de andere, zodat je je voelt zoals je je wilt voelen.

Met vriendelijke groet
Uw Thomas Buhl

Belangrijke informatie

1. De toepassing van de EMDR zelfcoachingsmethode wordt gezien als een prestatieverbeterende mentale training. Het is geen diagnostische procedure, medische therapie of enige andere vorm van genezing, en behandelt geen ziekten of symptomen van ziekten. Er worden geen beloftes van genezing gedaan, zodat er valse hoop wordt gewekt bij de gebruiker.
2. De toepassing van de EMDR zelfcoachingsmethode is niet bedoeld om het werk van een psychotherapeut, arts of therapeut te vervangen. Daarom mag een lopende behandeling niet onderbroken of afgebroken worden, of een noodzakelijke toekomstige behandeling niet uitgesteld of geheel achterwege gelaten worden.
3. Het gebruik van de EMDR zelfcoachingsmethode annuleert op geen enkele wijze medische voorschriften. De verantwoordelijkheid ligt volledig bij de gebruiker.
4. De beschrijving van de fysieke, emotionele en mentale toestanden - vooral door het gebruik van woorden als stress, spanning, zorgen, verdriet, rusteloosheid, spanning en soortgelijke termen - is uitsluitend een beschrijving van de toestand van gezonde mensen binnen een natuurlijk variatiebereik. In geen geval mag de indruk worden gewekt dat de beschreven gevoeligheden

De term "ziekte" wordt gebruikt om ziektes, lijden, lichamelijke schade of kwalen te beschrijven of zelfs opnieuw voor te stellen.

5. Een voorwaarde voor de gebruiker is - zoals meestal het geval is bij coaching - een normale mentale en fysieke weerbaarheid.

6. Het gebruik van de EMDR zelfcoaching methode is op geen enkel moment geschikt voor mensen die lijden of hebben geleden aan de volgende ziektes in het bijzonder:

- Epilepsie
- Oogziekten
- Hersen-organische ziekten
- Verslavingsstoornissen
- Dissociatieve stoornissen
- Ego stoornissen

7. Het is de vrije verantwoordelijkheid en beslissing van de gebruiker om te beginnen, door te gaan of te stoppen met het gebruik van de EMDR zelfcoachingsmethode.

8. Het gebruik van de EMDR zelfcoachingsmethode kan leiden tot tijdelijke intense emoties.

Een dikke neus

Stel je voor dat je aan het winkelen bent, bij de kassa staat en je merkt de geur op van het parfum van de persoon voor je en je herinnert je de keren dat je die geur vaak hebt geroken en je voelt precies hoe je je toen voelde!

Of je leest een passage in een boek en wordt verdrietig en het voelt alsof je wel kunt huilen!

Of je hoort een oud liedje op de radio en je humeur, dat net nog saai was, stijgt op en je bent weer in een goede stemming! Of andersom!

Ken je zulke momenten?

In de regel vergeten we zulke momenten en onze reacties daarop heel snel. Maar laten we even stilstaan: wat gebeurt er met ons, of liever gezegd, in ons, wanneer zogenaamd betekenisloze momenten een directe lijn naar onze emoties vinden?

Wat daar voelbaar is, is ons emotionele geheugen. De kracht van ons lichaamsgeheugen is kolossaal. Stel je voor: Alles wat je tot nu toe in je leven hebt meegemaakt, maar dan ook echt alles, is opgeslagen in je lichaamsgeheugen. En we gebruiken deze emotionele herinneringen om onze toekomstige ervaringen te evalueren.

nesses. Wat we ervaren en wat we in de toekomst zullen ervaren, kleuren we emotioneel in op basis van onze gevoelde ervaringen, we evalueren het in een fractie van een seconde. Zonder dat we ons er bewust van zijn: we hebben gewoon een mening, een gevoel!

We slaan angst ook op in ons lichaamsgeheugen met behulp van somatische markers en kunnen het daadwerkelijk voelen zodra we bang zijn.

En afhankelijk van hoe onze kindertijd, onze jeugd, nou ja, ons hele leven tot nu toe is verlopen, worden we gevormd door mooie, minder mooie en zelfs lelijke ervaringen. Diep verankerd in ons emotionele geheugen, beheersen onze levenservaringen ook onze gedachten. Dit is ook de reden waarom het bijna onmogelijk is om onze eigen negatieve gedachten te veranderen. De diepgewortelde emotionele kleuring laat dat niet toe.

En zo ervaren we steeds weer situaties waarvoor we geen oplossingen hebben, geen vooruitgang boeken en watertrappelen. Terwijl anderen ons voorbijlopen en bijna speels de hindernissen nemen waar we voor capituleren, vragen we ons af: Wat is er eigenlijk mis met mij?

Het antwoord is eenvoudig: we zijn de som van onze ervaringen. Onze ervaringen leren ons dat we menig obstakel niet zullen overwinnen. Niet alleen is de overwinning niet verzekerd, ze zal in dit geval ook niet van ons zijn. Want dit zou de essentiële somatische marker

EMDR zelfcoaching in 6 stappen met de REMSTIM 3000
vereisen, die

falen, ons doen terugdeinzen, worden aangepakt en, in het beste geval, gewist.

Stel je voor wat je zou kunnen doen als je je gedachten en acties op emotioneel niveau zou kunnen veranderen.

Met behulp van EMDR zelfcoaching zijn we in staat om deze positieve invloed te hebben op ons lichaamsgeheugen en onze emoties en dus op ons leven. Meer dan je weet. Wat is er kostbaarder dan onze oude emoties van negatieve ervaringen, die ons vandaag de dag onbewust als tastbare grenzen stellen, om te zetten in waardevolle ervaringen om nieuwe wegen in te slaan?

Moment? Onbewust en toch waarneembaar? Is dat niet tegenstrijdig? Nee! Zelfs als we een grens niet oversteken vanwege fysieke gewaarwordingen - we voelen weerstand, iets houdt ons tegen, of we proberen het niet eens - hoeven we ons niet bewust te zijn van deze grens. We gaan er gewoon niet overheen zonder het op te merken. En lopen over platgetreden paden. Zoals zo vaak in het leven.

Voel jij ook zulke momenten? Ik zeker wel!

Ik wil je hier graag een kort persoonlijk verhaal over vertellen: Als jongen werd ik op school altijd gepest vanwege mijn neus. De neus van acteur Karl Malden werd altijd als vergelijking gebruikt. Hij speelde

naast een jonge Michael Douglas in de televisieserie *The Streets of San Francisco*. Malden had een gedenkwaardige grote neus. Hij was onmogelijk te missen. Hij was niet echt mooi (Google maar eens, de neus van meneer Malden was echt groot!). Dus de opmerking dat mijn neus er net zo uitzag, was zeker niet aardig bedoeld en kon niet worden opgevat als lof, zeker niet van een jongen van 10 jaar. Het deed gewoon pijn om er steeds mee geplaagd te worden.

Dertig jaar later was ik in een workshop waar we EMDR gebruikten om ons zelfbeeld te versterken. Mijn toenmalige coach vroeg me voor de groep terwijl ik voor een spiegel stond: "Wat vind je niet mooi aan jezelf?"

Ik had geen seconde nodig om te antwoorden: "Mijn grote neus! Ik kan er niet tegen!"

De deelnemers van de groep keken me aan alsof ze dezelfde mening waren toegedaan en mijn spanning nam toe. Ik had het gevoel terug te zijn in mijn klaslokaal in de
Ik voelde hoe een kleine traan zich een weg baande door mijn ogen. Ik voelde hoe een kleine traan zich een weg baande.

Wat gebeurde er op dat moment? Mijn lichaamsgeheugen sprak en zorgde ervoor dat ik mijn ervaring van toen niet vergat, die een zware emotionele tol op me had geëist en me mogelijk opnieuw zou kunnen schaden. Somatische markers diep in mij gaven een boodschap aan mij door.

een fractie van een seconde van mijn huidige situatie die me liet voelen of ik nu veilig was of niet. Mijn emotionele geheugen stuurde een ondubbelzinnig NEE.

Zoals ik al eerder zei, hangt ons leven grotendeels af van wat we in het verleden hebben ervaren en geleerd. Ons zelfbeeld is er sterk van afhankelijk en onze overtuigingen - vooral de negatieve - putten er hun kracht uit.

En zo komt het dat onze eigen gedachten over onszelf vaak niet zo positief zijn. Wie kent ze niet, de zelftwijfel?

Dus wat kunnen we doen?

Laat me je iets vertellen: ons zelfbeeld kan sneller en gemakkelijker beïnvloed en positief veranderd worden dan de meesten van ons geloven. Zelfcoaching met EMDR is een extreem goede manier om vrede te sluiten met wat we denken dat onze eigen fouten en negatieve opvattingen over onszelf zijn.

Onthoud: Het is nooit te laat voor de liefde van je leven - de liefde van jezelf!

Sindsdien vind ik mijn neus trouwens mooi; hij past bij mijn gezicht!

Maak een einde aan negatieve overtuigingen

Zoals ik al zei, heeft het beeld dat iemand van zichzelf heeft een beslissende invloed op zijn denken, voelen en handelen. Dit beeld van zichzelf bestaat uit iemands zelfbeeld, iemands gewenste beeld en het externe beeld dat wordt weerspiegeld door iemands omgeving. Hoe consistentere deze drie beelden zijn, hoe authentiekere de persoon lijkt, hoe efficiënter hij is en hoe meer hij van zijn leven geniet.

Het belangrijkste hier is te beseffen dat het altijd een kwestie van verbeelding is, d.w.z. iemands interpretatie van deze beelden van zichzelf! Dat is - zoals zo vaak - de kern van de zaak. Niets is "inherent zo"! Het is altijd het individu dat de situatie of het beeld interpreteert.

We worden ons hiervan bewust als we ontdekken dat ons perspectief binnen de tijd kan veranderen, soms zelfs binnen enkele seconden. Het is een voortdurend balanceren tussen onze zintuiglijke indrukken en onze interpretatie ervan.

Vaak merken mensen dat ze niet tevreden zijn met zichzelf - en daarmee bedoelen ze hun zelfbeeld. Ze willen veel liever zijn zoals ze zouden willen dat ze waren. Net als hun ideaalbeeld. Dit kan gaan over vaardigheden of puur fysieke eigenschappen. Wie kent deze uitingen van zelfspot niet?

"Ik ben te dik!"
"Mijn benen zijn te kort!"
"Mijn borsten zijn te klein!"
"Mijn neus is te groot!"
"Mijn kont is te dik!"
"Ik ben te lelijk!"
"Ik ben gewoon te dom"
"Ik ben niet intelligent genoeg"

En ga maar door. De lijst van externe en interne zelfspottende overtuigingen is lang, heel lang. Het is begrijpelijk dat het enorm kan helpen om persoonlijke en vooral kleinerende overtuigingen over het eigen zelfbeeld te veranderen. Dit leidt immers tot een verheffende en bevestigende levenshouding.

De waargenomen tekortkoming in het eigen lichaam of in iemands "zijn" is duidelijk en gaat vaak gepaard met een grote mate van ontevredenheid.

Met EMDR kan het gevoel van innerlijke ontevredenheid worden verminderd. Deze kleine verandering alleen al leidt tot een nieuwe en positievere perceptie van de persoon. Het zelfbeeld wordt opgewaardeerd en komt dichterbij het gewenste beeld!

Dit is gekoppeld aan zelfvertrouwen, waardoor we onze individuele capaciteiten en ons prestatiepotentieel met betrekking tot de eisen van het leven kunnen beoordelen. Deze beoordeling resulteert vervolgens in

Ofwel bezorgdheid door de dreiging overweldigd te worden, ofwel een gevoel van empowerment. Je "bekwaam" voelen baant de weg naar een doelgericht leven, omdat we de loop van ons leven vaker in eigen handen nemen dan wanneer we achtervolgd worden door zelftwijfel. Twijfels die ons proberen te overtuigen van ons vermeende gebrek aan bekwaamheid en controle en van buitensporige afhankelijkheid.

Los mentale blokkades op met EMDR zelf

Laten we niet vergeten dat we ervaring opdoen met onze eerste ademhaling. We leren voortdurend voor ons latere leven. Onze hersenen slaan alles op, elke gebeurtenis. Wat we de afgelopen jaren hebben geleerd, heeft een beslissende invloed op ons leven. Op zo'n manier dat onze ervaringen en onze beslissingen ons gedrag elke dag opnieuw bepalen. Als we alleen maar positieve dingen zouden meemaken, zou ons prestatiepotentieel door deze succesvolle ervaringen bijna onuitputtelijk zijn. Bijna niets zou ons bang maken, heel weinig dingen zouden ons afschrikken. Elk extra levensjaar zou onze kracht vergroten en onze dorst naar actie, die ons door het negatieve bespaard is gebleven.

Voor de meesten van ons is de realiteit echter anders. Vanaf onze kindertijd worden we blootgesteld aan talloze conflicten die als herinneringen ons emotionele geheugen binnenstromen. Velen van hen vergezellen ons ons hele

EMDR zelfcoaching in 6 stappen met de REMSTIM 3000
leven en blijven onbewust in ons diepste wezen.

in staat zijn om ons huidige bestaan te beïnvloeden. Hoe meer onze individuele ervaringen gevormd zijn door negatieve ervaringen, hoe meer ze een belemmering kunnen vormen voor succes. In deze gevallen nemen we andere beslissingen op basis van de oude en negatieve ervaringen. Andere beslissingen dan die we zouden hebben genomen zonder die menselijke lasten. Dit komt omdat ons gedrag geprogrammeerd is om onszelf zo goed mogelijk te beschermen.

Deze beschermende functie geeft aanleiding tot strategieën om een herhaling van de stressvolle situatie te vermijden. Door de jaren heen heeft een persoon die met de gebruikelijke talrijke uitdagingen heeft moeten omgaan, talrijke vermijdingsstrategieën. Deze strategieën blijven actief, zelfs als de gebeurtenis die ze in het verleden veroorzaakten uniek was en een herhaling bijna onmogelijk is. Helaas leidt het herhaalde gebruik van vermijdingsstrategieën in de meeste gevallen niet tot de gewenste resultaten. Integendeel, dit kan leiden tot prestatieblokkades die de mogelijkheden van het individu om te presteren en te handelen ernstig beperken. Het gevolg is dat vermijdingsstrategieën steeds meer het dagelijks leven gaan domineren en als comfortzone worden weggewuifd. Prestatieblokkades veroorzaakt door zorgen die kunnen ontstaan voor een examen, voor het vliegen, voor een toespraak of voor een presentatie zijn slechts enkele voorbeelden. Scheidingen, zorgen over het bestaan of teleurstellingen in het leven kunnen diepe littekens achterlaten in het geheugen.

En elke keer dat een negatieve ervaring ons heel hard raakt, verzwakt dit ons prestatiepotentieel. Verschillende negatieve gebeurtenissen samen verhogen de stress die op iemand weegt en verzwakken hem of haar verder. Onverwerkte stress weegt zwaarder dan successen. Het is belangrijk om te begrijpen dat dit niet de reactie is van een "ziek persoon", maar de beschermingsmechanismen van een gezond persoon.

Het doel is dus om prestatieblokkades op te heffen en onszelf te bevrijden van stressvolle en slopende herinneringen.

Met EMDR en vooral met EMDR zelfcoaching kunnen de emotionele afdrukken in veel gevallen stap voor stap worden opgelost, waardoor we weer volledig kunnen presteren.

Angst overwinnen met EMDR zelfcoaching

Angstreacties manifesteren zich soms als stille gewaarwordingen, maar vaker nog overvalt angst ons met een veelheid aan symptomen die ons bijna de adem benemen. Wanneer we achtervolgd worden door onze angsten, voelt het alsof onze angst diep in ons geworteld is; alsof het altijd al een deel van ons is geweest.

Toch is onze angst in de meeste gevallen aangeleerd. De oorzaken kunnen ver in ons verleden liggen, zodat we ze ons nauwelijks kunnen herinneren. Het mooie is: wat we ooit geleerd hebben, kunnen we ook weer afleren.

De voorwerpen, dingen en situaties waar we bang voor zijn, zijn even talrijk als gevarieerd.

Angsten zijn er in vele vormen. Bijvoorbeeld angst voor hoogtes, spinnen, examens, vliegen of de tandarts. Maar verschijningen kunnen ons ook bang maken.

De amygdala heeft een grote invloed op het "leren" van angsten. Als onderdeel van ons limbisch systeem en als het centrum van angst, slaat het hersengebied dat ook bekend staat als de mensdel kern ons angstgedrag op en controleert het. Waar we bang voor zijn en hoeveel we ergens bang voor zijn, wordt bepaald door de amygdala.

De amygdala, die somatische markers gebruikt om ons emotionele geheugen te creëren en te controleren, vooral voor onze angsten.

Hoe leren we precies een specifieke angst aan?

Volgens de twee-factortheorie van de Amerikaanse psycholoog Orval Hobart Mowrer uit 1947 leren we angsten in twee stappen (lees meer). Het duurde nog eens 60 jaar voordat Antonio Damasio zijn theorie van somatische markers postuleerde, die dit verklaringsmodel functioneel aanvult en verfijnt met de resultaten van modern hersenonderzoek.

Als we bijvoorbeeld een situatie ervaren die te stressvol voor ons is en we tegelijkertijd sterke stressvolle en onaangename sensaties waarnemen (pijn, schaamte, schuldgevoel, walging, enz.), worden de ervaring en de bijbehorende fysieke opwinding opgeslagen in het geheugen van het lichaam - in dit geval - als een angstprikkel.

De emotionele en fysieke prikkeling van het verleden speelt een zeer belangrijke rol op de lange termijn. Somatische markers zorgen ervoor dat de gebeurtenis emotioneel en dus ook fysiek herinnerd wordt, zelfs na jaren in vergelijkbare situaties met bijna dezelfde intensiteit. We voelen dan angst.

Het niveau van opwinding beïnvloedt later angstgedrag

Afhankelijk van het niveau van opwinding dat optreedt, wordt ons emotionele geheugen van ervaring "geladen" met energie. Bijgevolg pakken onze angstreacties anders uit. Terwijl ons uitzicht vanaf de 3 meter hoge duiktoren (slechts) een onbehaaglijk gevoel in ons opwekt en ons doet opletten, kan de gedachte alleen al aan het komende examen genoeg zijn om ons te laten zweten en ons hart wild te laten bonzen. Een bijbehorende leerblokkade kan dan elke ambitie om te leren tenietdoen.

Afhankelijk van de mate van de ervaren emoties en gevoelens, worden de REM-slaapfasen verhinderd in de slaapcyclus die volgt op de ingrijpende gebeurtenis. We worden letterlijk uit onze slaap gerukt door de herbeleving van de gebeurtenis, meestal tijdens de nacht.

Dit heeft verstreckende gevolgen, want de REM-slaap is geïdentificeerd als de slaapfase die ons in staat stelt om onze ervaringen te verwerken, vooral cognitief, en ze te integreren in onze hersenen als een articuleerbare herinnering. De REM-slaap ([lees online meer over de REM-slaap](#)) is dus uiterst belangrijk voor onze nachtelijke rust.

Met EMDR kunnen we de gemiste REM-fasen inhalen en onze angst afleren.

EMDR is oorspronkelijk ontwikkeld als traumatherapie, maar wordt nu ook gebruikt in coaching in talloze alledaagse situaties. Vooral in EMDR zelfcoaching stelt het de gebruiker in staat om snel te reageren op emotionele en mentale stress.

Dankzij EMDR zelfcoaching met de REMSTIM 3000 kunnen angsten in veel gevallen worden afgeleerd. De angstreactie wordt hierdoor meestal sterk verminderd. Het onaangename en stressvolle gevoel van angst wordt omgezet in een draaglijk gevoel van bewustzijn in soortgelijke situaties die in de toekomst worden ervaren. Vooral de cognitieve vermogens komen voor het eerst weer op de voorgrond, waardoor we de situaties die ooit gevuld waren met angst opnieuw kunnen evalueren en nuttige strategieën en oplossingen kunnen ontwikkelen.

Als we nog steeds gedomineerd worden door het oude angstgedrag, proberen we vooral angstige situaties te vermijden. Na EMDR zelfcoaching nemen onze eigen handelingsopties meestal merkbaar toe.

Ons emotionele ervaringsgeheugen herinnert zich en reageert in de toekomst op een nieuwe functionele manier dankzij de cerebrale re-integratie van de ene angstveroorzakende ervaring door EMDR. De somatische markers ([meer](#)

[lees online over Somatic Markers](#)) niet langer "naakte angst en paniek" uitzenden, maar een boodschap van draaglijke inhoud uitzenden die we rustiger kunnen opnemen en die ons in staat stelt om bewust te handelen. Een teken dat we onze angst hebben afgeleerd.

Meer uitgebreide informatie over het onderwerp angst is online te vinden: [lees meer](#).

EMDR

EMDR is de afkorting van Eye Movement Desensitisation and Reprocessing. In het Duits betekent Eye Movement Desensitization and Reprocessing desensitisatie en verwerking door middel van oogbewegingen. In 1987 ontdekte de Amerikaanse psychologe Francine Shapiro bij toeval dat psychologische gevoeligheden en stoornissen beïnvloed kunnen worden door snelle oogbewegingen.

In die tijd merkte Shapiro dat zodra een verontrustende gedachte in haar opkwam, snelle horizontale bewegingen van de ogen hielpen om de emotionele en mentale spanning die met de gedachte gepaard ging te verminderen of zelfs op te lossen. Volgens haar leken juist deze oogbewegingen verantwoordelijk te zijn voor het verdwijnen van de negatieve gedachte uit haar bewustzijn. In het vervolg maakte ze snelle oogbewegingen zodra ze een negatieve gedachte opmerkte. Omdat ze positieve veranderingen opmerkte, begon ze te experimenteren met dergelijke geïnduceerde oogbewegingen bij kennissen en vrienden. De successen moedigden haar aan tot verder onderzoek, totdat ze eind jaren 1980 het EMDR-proces ontwikkelde als een vorm van psychotherapie voor de behandeling van trauma-sequelae. Met behulp van Eye Movement Desensitisation and Reprocessing kunnen trauma-sequelae behandeld worden bij volwassenen, adolescenten en kinderen.

EMDR bevat elementen van vele effectieve psychotherapeutische benaderingen, die op een gestructureerde manier worden gebruikt om een optimaal behandelresultaat te bereiken. Deze omvatten lichaamsgerichte, interpersoonlijke, cognitief-gedragstherapeutische en psychodynamische / dieptepsychologische elementen. EMDR-therapie gaat ook over het opbouwen van psychologische kracht en het omgaan met traumatische ervaringen, die betrokken zijn bij het triggeren van veel psychische aandoeningen. Deze methode wordt sinds 1991 in Duitsland gebruikt.

Hoe werkt EMDR?

Aangenomen wordt dat Eye Movement Desensitization and Reprocessing rechtstreeks inwerkt op de neuronale paden in de hersenen die essentieel zijn voor genezing. Het belangrijkste werkingsprincipe van deze methode is bilaterale hemisferische stimulatie, een afwisselende stimulatie van de rechter- en linkerhersenhalft. Dit kan door middel van tactiele stimuli zoals korte aanrakingen, akoestische signalen of visueel door middel van snelle oogbewegingen, waarbij visuele stimulatie regelmatig de meest effectieve en succesvolle vorm van stimulatie blijkt te zijn.

De theorie is dat bilaterale stimulatie - de belangrijkste interventie van de EMDR-methode - een synchrone interactie van beide hersenhelften teweegbrengt om

EMDR zelfcoaching in 6 stappen met de REMSTIM 3000
traumatische ervaringen beter te kunnen verwerken.

kan. En vergelijkbaar met de REM-fasen van de nachtslaap activeert de methode met de snelle oogbewegingen het zelfgenezend vermogen door de geoptimaliseerde samenwerking van beide hersenhelften. Stressvolle gebeurtenissen kunnen op deze manier vaak beter worden verwerkt. Herinneringen aan traumatische ervaringen en de fysieke opwinding die ermee gepaard gaat, verdwijnen meestal tijdens een behandeling met EMDR, terwijl positieve gedachten hun weg vinden naar het emotionele niveau.

Tegenwoordig wordt de behandeling met de bilaterale stimulatiemethode onder andere gebruikt om trauma's en fobieën te overwinnen, maar ook voor angst en ter ondersteuning van rouwprocessen. De laatste twee toepassingsgebieden laten zien dat EMDR ook steeds meer in coaching wordt gebruikt. In veel gevallen zijn zowel angst- als rouwreacties de normale emotionele reactie van een gezond persoon op een stressvolle ervaring.

Verder wordt aangenomen dat de toepassing van EMDR, zoals al eerder gezegd, blokkades in de hersenen kan oplossen en verkeerd opgeslagen informatie kan integreren, wat ook het proces van het coachen bij alledaagse uitdagingen ondersteunt.

Is EMDR effectief?

Het positieve antwoord op deze vraag is natuurlijk cruciaal.

- EMDR is wetenschappelijk erkend. De Wetenschappelijke Adviesraad voor Psychotherapie heeft EMDR goedgekeurd.
De interventie werd in 2006 erkend als een wetenschappelijk onderbouwde psychotherapiemethode. Als effectieve methode voor de behandeling van posttraumatische stressstoornis (PTSS) wordt EMDR ook internationaal erkend door alle belangrijke wetenschappelijke richtlijnen (NICE, 2005; AWMF, 1999 - 2009).
- Volgens talrijke rapporten is een groot aantal patiënten die in het ziekenhuis zijn opgenomen als gevolg van een post-traumatische stressstoornis een EMDR-behandeling ondergingen, waren daarna aanzienlijk verlicht - en dit na slechts een paar sessies.
- Therapeuten die EMDR in therapie gebruiken merken regelmatig op dat de methode effectiever is dan Andere therapeutische methoden zijn vaak effectiever. Vooral in ernstige gevallen is het succespercentage van Eye Movement Desensitisation en Re-processing bijzonder hoog en in veel gevallen verbetert de toestand van de patiënt snel.
 - In een onderzoek onder 445 therapeuten opgeleid in EMDR, die gezamenlijk meer dan 10.000 patiënten hadden behandeld, 76% van de ant-

respondenten bevestigden de hogere effectiviteit van de EMDR interventie in vergelijking met andere vormen van behandeling die al in gebruik zijn. Slechts 4% vond de EMDR fases minder effectief.

- Volgens onderzoek bereikt het gebruik van Eye Movement Desensitization and Reprocessing de...
Dezelfde behandelingseffecten als andere behandelingsmethoden, en in minder dan de helft van de behandelingsuren.

EMDR in therapie

Mensen lijken een informatieverwerkend systeem in hun hersenen te hebben dat de taak heeft om stressvolle ervaringen zo te verwerken dat de geestelijke gezondheid niet negatief wordt beïnvloed. Wanneer iemand een stressvolle of onaangename ervaring heeft, gaat hij of zij er meestal intensief mee om, praat er vaak over of droomt erover. Dit gaat zo door tot de ervaring niet langer storend is en er een staat van aanpassing is opgetreden. Samen met adequate gevoelens worden deze ervaringen opgeslagen in de hersenen zodat deze informatie op een later moment kan worden teruggehaald. De ongepaste gewaarwordingen die opkwamen tijdens de gebeurtenis, de verkeerde overtuigingen over onszelf en de bijbehorende fysieke emoties worden in deze vorm van verwerking losgelaten en uitgezocht.

In bijzonder traumatische en stressvolle situaties kan het verwerkingssysteem echter tekortschieten. Alles wat de getroffene op zo'n verschrikkelijk moment heeft gevoeld, geroken, gehoord of gezien, wordt meestal ongeorganiseerd opgeslagen in zijn of haar geheugen. Deze waarnemingen worden op een vervallen manier opgeslagen met behulp van somatische markers en kunnen op een later moment opnieuw geactiveerd worden door een kleine trigger. Zelfs jaren na de traumatische ervaring kan de getroffene het gevoel hebben dat hij of zij er op dat moment bij was. Zo'n herbeleving, die duidelijk verschilt van een gewone herinnering, kan extreem schrijnend zijn.

In het kader van een EMDR-interventie is het doel deze opslag in het lichaamsgeheugen, die plaatsvindt door middel van emotionele lichaamsmarkers (somatische markers), direct in de hersenen te verwijderen en de verwerking van traumatische ervaringen mogelijk te maken, in combinatie met de gezonde integratie ervan in ons geheugensysteem. Tegelijkertijd wordt het informatieverwerkingssysteem geactiveerd en gestimuleerd.

In de meeste gevallen wordt dit systeem in het EMDR proces gestimuleerd met snelle oogbewegingen. De achtergrond hiervan is de observatie dat onze slaap meestal minstens een of twee keer een slaapniveau bevat dat gekenmerkt wordt door snelle oogbewegingen en zo zijn naam kreeg - de zogenaamde REM-slaap. Volgens eerdere wetenschappelijke

Volgens de bevindingen is deze REM-slaap vooral belangrijk voor het verwerken van emotioneel en mentaal verontrustend materiaal.

REM is de afkorting voor Rapid Eye Movement en is kenmerkend voor de slaapfase met snelle oogbewegingen. De grote overeenkomst tussen bilaterale stimulatie door snelle oogbewegingen en REM-slaap ligt voor de hand.

De acht fasen van het EMDR- protocol

Een volledig EMDR-proces van een EMDR-behandeling bestaat uit acht EMDR-fasen, die dienovereenkomstig kunnen worden aangepast in het geval van complexe traumatische aandoeningen, zoals extreme verwaarlozing, fysiek misbruik of seksueel misbruik.

Om het volledige ziektebeeld dat in de diagnostische fase is geïdentificeerd te kunnen behandelen, worden verschillende technieken gebruikt in het gestructureerd doorlopen van de acht EMDR-fasen van het EMDR-proces.

Na een anamnese, een stabilisatiefase en de evaluatiefase richten de verwerkingsfasen zich eerst op de triggerende herinneringen uit het verleden, vervolgens op de triggers die nog steeds aanwezig zijn en ten slotte op de resterende negatieve ideeën van de cliënt over de toekomst.

werkt. Behandeling met EMDR - Eye Movement Desensitisation and Reprocessing kan in sommige situaties al na vier tot vijf sessies leiden tot een aanzienlijke verbetering van de emotionele situatie.

Een therapieessie duurt meestal tussen de 50 en 60 minuten, waarbij afhankelijk van de behoefte en planning van een behandelsessie direct een volgende sessie kan volgen om de behandeling aan te passen aan de omvang van het onderwerp en om het EMDR-proces in één keer te kunnen voltooien.

Zoals hierboven vermeld zijn de 6 stappen van de EMDR zelfcoaching methode anders dan de reguliere 8 fasen van het EMDR proces. In dit boek ga ik niet verder in op deze 8 fasen om te voorkomen dat ze ten onrechte gebruikt worden voor een zelfcoachsessie.

Als je meer wilt weten over de 8 fasen, kun je er online meer over lezen. Volg de [link](#).

Somatische Markers

Somatische markers is een term voor een endogeen signaleringssysteem.

Om beter te begrijpen hoe EMDR werkt, is het erg nuttig om de beroemde theorie van somatische markers nader te bekijken.

Somatische markers voorzien ons voortdurend van een emotionele evaluatie van onze huidige levenssituatie in fracties van een seconde. De naam werd bedacht door de Portugese neurowetenschapper António Damásio. Zijn theorie over somatische markers is nu wereldwijd bekend.

Somatische markers vormen ons lichaamsgeheugen

Volgens zijn theorie slaan wij mensen onze levenservaringen als pasgeborenen onophoudelijk op in een emotioneel ervaringsgeheugen. Alles wat we tot nu toe hebben meegemaakt laat een emotioneel spoor achter in ons lichaam. De talloze beslissingen die we elke dag moeten nemen, worden met behulp van dit lichaamsgeheugen in het besluitvormingsproces emotioneel beoordeeld als goed of slecht, nuttig of nutteloos. De somatische markers functioneren als een signaleringssysteem.

Uiteindelijk zijn het deze emotionele lichaamsmerken die we in onszelf waarnemen wanneer we ons bijvoorbeeld mentaal de alternatieve manieren van handelen voorstellen om een beslissing te nemen. Ze helpen ons om emotioneel onaanvaardbare opties van meet af aan uit te sluiten.

Zelfs in de loutere perceptie van situaties kunnen we onze somatische markers in actie ervaren: bijna ieder van ons kan je vertellen dat alleen al het zien van een bepaalde persoon, een geur, een lied of een situatie een fysieke reactie kan veroorzaken. Op zulke momenten nemen we ergens in ons lichaam sensaties (veranderingen in de lichaamstoestand) waar. Ons lichaamsgeheugen laat zich voelen om ons zijn evaluatie te vertellen.

Eerdere ervaringen hebben dus een grote invloed op onze toekomstige beslissingen via onze emotionele feedback en beïnvloeden ons leven, bijvoorbeeld in de vorm van mentale blokkades.

Aangezien het de somatische markers zijn die ons in staat stellen om onze emotionele herinnering van ervaring waar te nemen, worden de twee termen vaak synoniem gebruikt.

Somatische markers vormen zo ons volautomatische lichaamseigen evaluatiesysteem van voorspellingen. Ze vormen de initiële trigger voor vertrek of slaan alarm. Onze aangeleerde angstreacties worden vervolgens geactiveerd met behulp van

van dit emotionele geheugen worden opgeslagen en geactiveerd.

Bij het "leren" van somatische markeringen spelen volgens António Damásio zowel het speciale hersengebied genaamd de amygdala, dat ook primair verantwoordelijk wordt gehouden voor de ontwikkeling van angsten, als de prefrontale cingulate velden een beslissende rol.

Hoe somatische markers ons leven beïnvloeden

Somatische markers worden voelbaar met behulp van lichaamsreacties van verschillende intensiteit.

Vaak zie je dat de ene situatie (externe stimulus) alleen wat kippenvel opwekt, terwijl een andere gebeurtenis tot enorm ongemak leidt. Waarom? Het is duidelijk dat de lichaamsenergie van somatische markering afhangt van de oorspronkelijke emotionele staat van opwinding tijdens de betreffende ervaring.

Bij het verwerven van een somatische marker, die een nieuwe ervaring in ons lichaamsgeheugen plaatst en emotioneel "markeert" en evalueert in de toekomst, heeft de oorspronkelijke staat van opwinding van het lichaam tijdens de ervaring de beslissende invloed op de latere reactie van het lichaam.

Wat we ervaren wordt meestal geïntegreerd in ons niet-emotionele cognitieve geheugen terwijl we slapen, vooral tijdens de REM-slaap. Ervaringen worden dus niet alleen emotioneel geëvalueerd; de cognitieve medespeler is ook beschikbaar, waardoor we toegang hebben tot onze mentale bronnen.

Als we ons bijvoorbeeld in een bekende situatie bevinden, zelfs als dit onbewust is, ontvangen we in een flits een emotionele evaluatie van de relevante somatische marker, die we vervolgens kunnen verwerken met behulp van onze cognitieve vermogens. Op deze manier is het meestal mogelijk om de reactie die door de somatische marker wordt geïnitieerd te stoppen en een bewuste actie uit te voeren met behulp van ons denken. Reflexen kunnen dus worden heroverwogen en nieuwe intentionele gedragsstrategieën komen ervoor in de plaats.

Op een bepaald niveau van opwinding kan het echter gebeuren dat de ingrijpende ervaring de eigen verwerkingsmechanismen van ons lichaam overweldigt.

Slachtoffers van ongelukken, oorlogsveteranen, maar ook slachtoffers van een aanranding hebben bijvoorbeeld een situatie meegemaakt waarin ze extreem gestrest waren, mogelijk zelfs geconfronteerd met de dood. Tijdens deze periode bevindt het lichaam zich meestal in een staat van extreme emotionele opwinding, in een absolute staat van uitputting.

staat van acceptatie. Het is niet ongevoerd dat deze mensen een trauma ervaren.

Bij traumapatiënten kan vaak worden vastgesteld dat de gebruikelijke verwerking van de ervaring wordt onderbroken tijdens de REM-slaap. Een verhoogd niveau van arousal tijdens een (nacht)droom leidt vaak tot ontwaken. De rustgevende REM-slaap treedt niet op en de cognitieve verwerking van de doorgemaakte ervaring, die gewoonlijk tijdens deze REM-slaapfase plaatsvindt, kan niet plaatsvinden.

Als het niet geïntegreerd is in het cognitieve geheugen, heeft het emotionele ervaringsgeheugen geen cognitieve partner voor deze specifieke gebeurtenis. Dit kan leiden tot heftige lichamelijke reacties in vergelijkbare situaties, omdat de somatische marker ongefilterd zijn emotionele evaluatie communiceert.

Vanuit evolutionair oogpunt, dat de overleving van elk levend wezen zou moeten garanderen, is dit type reactie logisch. Een sterke emotionele reactie met even sterk waargenomen lichamelijke sensaties zou moeten waarschuwen voor soortgelijke situaties. Mensen ervaren dit soort krachtige en tegelijkertijd onaangename lichamelijke reacties vaak op momenten van angst. Het is ook niet ongevoerd dat zulke overlopende emotionele lichaamsmarkeringen leiden tot mentale blokkades.

Rapid Eye Movement - het volgen van de REM-slaap

Onze slaap is verdeeld in verschillende fases, die elkaar gedurende de nacht afwisselen. Naast de diepe en lichte slaapfase is ook de zogenaamde rapture eye movement slaap van groot belang - vooral voor ons welzijn. Maar wat maakt deze slaapfase zo bijzonder binnen de slaapcyclus?

Het meest typische kenmerk van de REM-slaap is de naam van deze slaapfase zelf. REM staat voor Rapid Eye Movement, wat de snelle bewegingen van de ogen onder de oogleden beschrijft. De fase van de REM-slaap wordt gekenmerkt door een verslapping van de spieren, een verhoogde bloeddruk en een verhoogde polsslag. De REM-slaap gaat gepaard met een hersengolfactiviteit van 4 tot 8 Hz - wat aanzienlijk meer is dan in de waaktoestand. Het lichaam bevindt zich tijdens de REM-fase gelukkig in een soort verlamming om te voorkomen dat de bewegingen die in de droom worden ervaren ook in het echte leven plaatsvinden. De enige uitzondering zijn de ogen, die door speciale zenuwvezels worden bestuurd.

Tijdens de fase van niet-vluchtige oogbewegingen (NREM-slaap, ook NON-REM-slaap) daarentegen - als tegenhanger van Rapid Eye Movement - zowel de bloeddruk als de lichaamstemperatuur dalen en de slaper droomt nauwelijks. Een hypnogram dat wordt opgenomen tijdens de nachtrust

Het hypnogram, dat een slaapprofiel van de bereikte slaapfases grafisch weergeeft, toont de duur en volgorde van de afzonderlijke fases van snelle oogbewegingen. Volgens het hypnogram komen de fases van de snelle oogbewegingsslaap ongeveer 3 tot 5 keer voor tijdens de nachtrust en volgen ze op de diepe slaapfases. Onderzoeken in combinatie met een slaapprofiel hebben aangetoond dat de eerste REM-fase ongeveer 2 tot 3 uur na het inslapen optreedt en slechts ongeveer 10 minuten duurt. De analyse van de slaapcyclus heeft daarentegen aangetoond dat de tweede REM-fase ongeveer twee keer zo lang duurt. Tegen de ochtend duurt de REM-fase ongeveer een uur. Langslapers dromen vaak tot twee uur. Als de slaapduur 7 uur is, valt de helft van de droomfases in de laatste twee uur. Bij volwassenen neemt de snelle oogbewegingsslaap ongeveer 20 tot 25% van de totale slaaptijd in beslag. Pasgeborenen brengen zelfs meer dan 50% van hun slaap door in de REM-fase. Bij jongere slapers en met toenemende leeftijd wordt het wakker worden steeds waarschijnlijker, vooral aan het einde van een REM-fase.

In elke fase van de slaap kunnen droomactiviteiten worden waargenomen. De intensiteit van dromen verschilt echter aanzienlijk in de afzonderlijke fases. Experimenten met proefpersonen hebben aangetoond dat dromen het sterkst zijn tijdens de snelle oogbewegingsslaap. Degenen die wakker werden tijdens de REM-slaap konden zich hun dromen heel goed herinneren. Daarentegen hadden degenen die wakker werden tijdens een niet-REM fase (NREM slaap) er geen herinnering aan. De snelle oogbewegingen

De mentale slaap wordt gekenmerkt door een zeer intense activiteit van de hersenen, die doet denken aan die van de waaktoestand.

De REM-fase werd pas zo'n 50 jaar geleden ontdekt. In het verleden namen wetenschappers aan dat er tijdens de slaap niets gebeurde en dat er dus ook niets te onderzoeken viel. In 1953 wisten de slaaponderzoeker Nathaniel Kleitman en zijn promovendus Eugene Aserinsky samen met een onderzoeksteam in een slaaplaboratorium deze opvatting met succes te weerleggen. In dit jaar ontdekten de onderzoekers de REM-slaap. Sindsdien heeft onderzoek steeds meer informatie opgeleverd over hoe de REM-slaap ons welzijn beïnvloedt.

Hoe REM-slaap ons welzijn beïnvloedt

Hoewel de REM-slaap en de betekenis ervan tot op heden niet onomstotelijk kunnen worden verklaard en onderzocht en onderzocht over dit onderwerp nog gaande zijn, wordt met de grootst mogelijke zekerheid aangenomen dat de Rapid Eye Movement een beslissende rol speelt bij de opslag van informatie in het langetermijngeheugen en bij de verwerking van ervaringen. Het is duidelijk dat deze processen in de hersenen regelmatig en vaak verstoord zijn tijdens slaapstoornissen. De gevolgen zijn vaak merkbare omstandigheden in het dagelijks leven zoals stress en rusteloosheid, zorgen en verdriet, gebrek aan besluitvaardigheid en een gebrek aan

EMDR zelfcoaching in 6 stappen met de REMSTIM 3000
motivatie.

vermogen of zelfs afnemend zelfvertrouwen. De emotionele en mentale fitheid lijdt eronder. Dit komt omdat tijdens de REM-slaap angsten overwonnen moeten worden, problemen opgelost, nieuwe associaties gemaakt en stress verminderd.

Psychologen van de Universiteit van Californië ontdekten dat creativiteit zich ook ontwikkelt tijdens de Rapid Eye Movement slaapfase en dat de verbeelding zich ongehinderd kan ontplooien. Proefpersonen die tijdens hun dutje in een Rapid Eye Movement-slaap waren gevallen, waren in staat om woordreeksen sneller te vervolgen en sneller analogieën te vinden. Sigmund Freud stelde ooit dat dromen een vorm van opruimen en selecteren in het geheugen is. Want feit is dat de REM-slaap onmisbaar is voor geheugenvorming en ons mentale en emotionele evenwicht. Tenslotte tonen tests in slaaplaboratoria aan dat we merkbaar mentaal en fysiek uitgeput zijn na een herhaalde verkorting van de Rapid Eye Movement slaap.

Wanneer REM-slaapfasen ontbreken

Snelle oogbewegingen tijdens de REM-slaap zijn uiterst belangrijk voor ons herstel.

De afwezigheid van de REM-slaapfase en dus van snelle oogbewegingen leidt direct en snel tot uitputting. Dit kan gemakkelijk worden waargenomen in slaap onder invloed van drugs, die aantoonbaar de belangrijke afwisseling tussen de verschillende slaapfasen mist, waarvan de REM-slaapfase met zijn snelle oogbewegingen een cruciale component is. Slaap onder drugs lijkt meer op een "comateuze slaap". Veel mensen zijn bekend met het ontwaken uit de slaap met een kater na drugsgebruik.

Bovendien, als de Rapid Eye Movement-slaap wordt onderdrukt door gedurende langere tijd geneesmiddelen te nemen, leidt dit tot een merkbare en ernstige verslechtering van ons algemeen welzijn en onze prestaties. Als later met dergelijke medicijnen wordt gestopt, kan een zogenaamd reboundfenomeen optreden, als uiting van de dringende behoefte om de Rapid Eye Movement-slaap in te halen.

In 2002 bestudeerde slaaponderzoeker Robert Stickgold getraumatiseerde veteranen uit de Vietnamoorlog. Terwijl ze hun gruwelijke oorlogservaringen herbeleefden in nachtmerries, kon Stickgold geen REM-slaap vinden.

slaapfasen. Na een succesvolle EMDR-behandeling van de traumaslachtoffers, die hen genas van het trauma en hen in staat stelde om weer ongestoorde rustgevende REM-slaapfasen te ervaren, concludeerde hij dat er duidelijke parallellen zijn tussen de snelle oogbewegingen (rapture eye movement) van de REM-slaap en de snelle oogbewegingen die bewust in gang worden gezet in de waaktoestand tijdens een EMDR-interventie.

Kortom, als je mentaal en emotioneel goed uitgerust wilt zijn voor het dagelijks leven en andere uitdagingen, moet je zorgen voor een evenwichtige nachtrust met veel REM-slaap. Maar ook het regelmatig uitvoeren van snelle oogbewegingen terwijl je wakker bent, zoals bijvoorbeeld gebeurt tijdens EMDR zelfcoaching, heeft zeer positieve effecten.

Stimulerende effecten van EMDR

De mogelijke positieve effecten van EMDR, die kunnen worden toegepast in zelfcoaching dankzij de REMSTIM 3000, worden hier als voorbeeld gegeven. De reactie van elke gebruiker kan anders zijn:

Zelfs kort voor een toepassing is het betrokken onderwerp extreem aanwezig en voelt het individu zich overgeleverd aan de situatie. Soms kost het zelfs moeite om zichzelf naar een bevrijdende stimulatie te bewegen. Dit is hoezeer het onderwerp de vrije wil en het verlangen naar ontspanning bezighoudt en beïnvloedt.

Met de eerste toepassing van Rapid Eye Movement Stimulatie, vooral met de REMSTIM 3000, kunnen de gunstige stimulatie-effecten die bekend zijn van coachingsmethoden zoals EMDR zich in veel gevallen snel ontvouwen.

Terwijl de ogen nog steeds het lichtsignaal volgen, kunnen er bijna tegelijkertijd verschillende dingen gebeuren:

- Welke innerlijke beelden de gedachten ook uitbannen. Ze vervagen, verliezen hun bedreigende dimensie. Je voelt je zelf prettig afstandelijk en minder betrokken.

- Het onderwerp komt in een nieuw, positiever licht te staan. De individuele contexten en persoonlijke evaluaties worden plots vriendelijker.
- Spontane associaties verschijnen voor het innerlijke oog en maken voorheen ondenkbare positieve herinterpretaties mogelijk. Zelfs dingen waarvan men dacht dat ze onveranderlijk waren en die voorheen alleen maar afwijzing opriepen, kunnen nu neutrale en zelfs aangename aspecten krijgen.
- Emoties veranderen en veel gebruikers voelen hoe negatieve lichamelijke sensaties de plaats van oorsprong van de eerste lichamelijke waarneming beginnen te verlaten. Tijdens dit proces bewegen ze door het lichaam en veranderen ze. Uiteindelijk eindigen ze in gelukzalige ontspanning wanneer ze eindelijk oplossen.
- Het lichaam bedankt ons met bevrijdende reacties en rekt en ademt (weer) diep. Het laat ons gapen, glimlachen, grijnzen en zelfs lachen. En soms zelfs huilen, om kort daarna gevolgd te worden door een gevoel van ontspanning en een kalmerend humeur.

Deze effecten treden meestal op tijdens de eerste toepassingen met REMSTIM 3000.

En zelfs na de stimulaties kunnen de herstellende effecten aanhouden:

- De kwestie blijft vervagen tot sommige mensen zichzelf er zelfs aan moeten herinneren en zich afvragen hoe ze kort daarvoor nog aan niets anders konden denken. De eens zo ongelukkige zaak is niet vergeten, maar misschien lijkt het niet langer belangrijk genoeg om je zorgen over te maken. Oplossingen en acties, als die nog nodig zijn, zijn nu gemakkelijker.

Last but not least kan er een aanhoudend effect zijn tijdens de daaropvolgende nachtrust. Het lijkt alsof de eens zo gebruikelijke nachtelijke REM-fasen (weer) de functie van de zojuist in de waaktoestand gesimuleerde Rapid Eye Movement-stimulatie overnemen en de reactie van emotionele herinneringen aan stressvolle dingen voortzetten. Vooral tijdens deze nacht kunnen luide dromen voorkomen.

In veel gevallen ontwaak je de volgende ochtend bijzonder fris en verfrist.

Om EMDR effectief te laten zijn, is de juiste visuele stimulatie essentieel.

Zonder twijfel zijn de snelle oogbewegingen het sleutelement van de EMDR-methode.

Stimulatie door middel van auditieve stimuli of door wederzijdse aanraking van de schouders of knieën wordt soms ook gebruikt. Uiteindelijk is visuele stimulatie, d.w.z. het opwekken van snelle oogbewegingen, waarschijnlijk de meest effectieve vorm van stimulatie. Zonder tussenkomst van snelle oogbewegingen zou verwerking moeilijk zijn. Noch auditieve stimulatie noch "tikken" zijn zo effectief, zoals mijn ervaring van meer dan 10 jaar heeft aangetoond.

Maar voorzichtigheid is ook geboden bij visuele hemisferische stimulatie. Een onjuiste uitvoering van de snelle oogbewegingen kan namelijk de verwachte effecten van EMDR verminderen of zelfs voorkomen.

Waar moet op gelet worden bij het uitvoeren van de snelle oogbewegingen tijdens een EMDR-sessie?

Steeds weer blijkt uit supervisie met coaches en therapeuten dat complicaties in sessies met cliënten vaak samenhangen met de onjuiste uitvoering van snelle oogbewegingen.

Dus wat zijn de aspecten van visuele stimulatie die dringend aandacht nodig hebben?

De volgende parameters hebben een beslissende invloed op de effectiviteit van de EMDR interventie met snelle oogbewegingen:

Duur van de oogbewegingen: Als de oogbewegingen te kort worden uitgevoerd, kunnen de stressvolle herinneringen niet of niet volledig worden verwerkt. Integendeel, het kan leiden tot een intensivering van de stress voor de cliënt. In dit geval is een herhaling van de stimulatie door middel van snelle oogbewegingen noodzakelijk om het in gang gezette proces in stand te houden en uiteindelijk tot een bevredigend resultaat te leiden: Het welzijn van de cliënt.

Snelheid van oogbewegingen: Vaak wordt opgemerkt dat de oogbewegingen veel te langzaam worden uitgevoerd. Zelfs als de cliënt moeite heeft met het uitvoeren van snelle oogbewegingen, vooral in het begin, is het nog steeds noodzakelijk dat de oogbewegingen snel en vloeiend worden uitgevoerd. In de meeste gevallen verbetert de flexibiliteit van de oogbewegingen na korte tijd. De snelheid van de oogbewegingen varieert van cliënt tot cliënt. Elke cliënt moet de hoogste snelheid kiezen die voor hem of haar nog comfortabel is om het proces zo goed mogelijk te ondersteunen. Als de oogbewegingen te langzaam worden uitgevoerd,

kan de verwerking van de stressvolle kwestie moeilijker worden en komt het EMDR proces tot stilstand.

Afbuiging van de oogbewegingen: De afbuiging van de ogen verwijst naar de buitenste markeringen waarnaar de ogen afwisselend naar links en rechts worden bewogen. Deze buitenste markeringen verschillen van cliënt tot cliënt. Als de afbuiging te klein is, wordt het effectieve proces waarschijnlijk ook hier belemmerd.

Frequentie of herhaling van oogbewegingen: De verwerking van het stressvolle thema gaat gepaard met meerdere herhalingen van oogbewegingsrondes in dezelfde stap of fase. Steeds opnieuw richt de cliënt zich op zijn thema en neemt zijn emoties waar en voelt zijn lichaamssensaties, om vervolgens opnieuw te verwerken met snelle oogbewegingen. Zodra de cliënt klaar is met de snelle oogbewegingen, moet hij antwoord geven op de vraag "wat is er nu? Wat zich ook voor hem aandient, hij gaat ermee verder en begint er opnieuw doorheen te werken. Deze cyclus van het proces wordt herhaald totdat de cliënt weinig of geen stress meer voelt. Als het proces te vroeg wordt onderbroken, is het risico groot dat de cliënt vastloopt in het proces.

Fouten, zoals hoofdbewegingen die de bewegingen van de ogen verzwakken

De bovenstaande 5 punten zijn duidelijke bronnen van fouten. Foutieve uitvoering kan de effecten van een EMDR interventie met snelle oogbewegingen teniet doen. Daarom is het in EMDR therapie of EMDR coaching aan de therapeut of coach om de visuele stimulatie met snelle oogbewegingen te controleren. Om dit te doen, begeleidt hij de cliënt door voor zijn ogen te zwaaien. Meestal zwaait hij zijn hand met twee gestrekte vingers voor de ogen van de cliënt, die moet volgen met zijn ogen. De therapeut of coach kiest een afstand die comfortabel is voor de cliënt.

In de regel controleert de therapeut of coach de snelle oogbewegingen.

Op deze manier zorgt de therapeut of coach ervoor dat de snelle oogbewegingen correct worden toegepast in termen van duur, snelheid, afbuiging, maar ook in termen van herhaling. Hij zorgt er ook voor dat de cliënt zijn hoofd niet beweegt. Uit observaties blijkt dat het voor de gestresste cliënt bijna onmogelijk is om snelle oogbewegingen correct uit te voeren zonder een externe impuls.

Als het zo gemakkelijk zou zijn om de snelle oogbewegingen correct uit te voeren, zou er geen behoefte zijn aan een extern instruerende stimulus. Het verzoek: "Beweeg nu alsjeblieft je ogen!" zou voldoende zijn. Maar dat werkt niet! Zelfs in een onbezwaarde gemoedstoestand is het moeilijk om je ogen te bewegen, bijvoorbeeld in EMDR-training.

Het is moeilijk voor de EMDR therapeut of coach om de snelle oogbewegingen correct te begeleiden. Het is bijna onmogelijk voor de cliënt om de juiste uitvoering van zijn oogbewegingen te controleren in zijn emotioneel gestreste situatie.

Bijna geen enkele cliënt zou de oogbewegingen correct uitvoeren. Bijgevolg zouden talloze cliënten teleurgesteld zijn en er vast van overtuigd zijn dat EMDR niet werkt.

Bij zelfcoaching met EMDR is een externe stimulus verplicht.

Vooraf bij zelfcoaching met EMDR moet de zelfgebruiker er zeker van zijn dat hij zijn snelle oogbewegingen correct uitvoert om de gewenste effecten te bereiken. Dit wordt bemoeilijkt door het feit dat er bij zelfcoaching geen coach beschikbaar is om op fouten te wijzen.

Bij het ontwikkelen van de EMDR zelfcoachingsmethode werd al snel duidelijk dat de visuele stimulatie aangestuurd moet worden door een externe impuls om fouten te voorkomen. Bij zelfcoaching doorloopt de zelfgebruiker de 6 stappen van EMDR zelfcoaching alleen. Hij voert ook de oogbewegingen uit volgens de instructies op het beslissende moment.

Er bestaat geen twijfel over dat op dit moment de snelle oogbewegingen correct en herhaaldelijk worden uitgevoerd.

Dat wil zeggen snel, vloeiend, met voldoende sturing en duur. Zonder externe stimulans zou de gestresste zelfgebruiker zijn ogen zelf moeten leiden om te bewegen; en dit gedurende een vrij lange periode met veelvuldige herhalingen. Tegelijkertijd zou hij zijn innerlijke veranderingen met betrekking tot zijn onderwerp, zijn emoties en zijn lichaamssensaties moeten waarnemen. ([naar de video](#))

EMDR-bril REMSTIM 3000

De REMSTIM 3000 is speciaal ontwikkeld voor de toepassing van EMDR bij zelfcoaching en de bijbehorende Rapid Eye Movement Stimulation. De zelfcoachingsbril is handgemaakt in Duitsland. De afstemming van de functies, de individuele instelmogelijkheden en de eenvoudige bediening maken de REMSTIM 3000 tot een effectief en bewezen zelfcoachingsapparaat.

Het kleine, compacte en lichtgewicht ontwerp maakt het ideaal voor gebruik onderweg. Het kleine professionele apparaat voor zelfcoaching met Rapid Eye Movement Stimulation weegt minder dan 100 g, inclusief batterij.

De chipgestuurde elektronica van de REMSTIM 3000 is volledig ondergebracht in de elegante gegoten behuizing, zodat kabels en extra bedieningselementen overbodig zijn.

Aangezien de persoonlijke oogbewegingsflexibiliteit van de gebruiker varieert, kunnen de stimulatieparameters individueel worden aangepast. De laatst gebruikte stimulatieparameterinstelling wordt altijd automatisch opgeslagen door de chip voor de volgende toepassing.

Micro-LED's genereren een fijne lichtpuls die de beweging van elk oog afzonderlijk maar gecoördineerd stuurt tijdens een toepassing. De 2 x 3 ver-

tisch gerangschikte LED's geven het begin en het einde van een 30 seconden durende toepassing aan. Lees meer hierover onder De REMSTIM 3000 bedienen.

Het horizontale lichtsignaal, dat zachtjes de oogbeweging stimuleert, kan tijdens het gebruik eenvoudig en snel worden aangepast wat betreft niveau en snelheid van stimulatie door middel van twee knoppen voor persoonlijk comfort en optimale effectiviteit van de stimulatie-effecten. Er is speciale aandacht besteed aan de keuze van de lichtkleur en helderheid om de visuele stimulatie zo aangenaam mogelijk te maken.

Meer informatie over dit effectieve zelfcoachingsapparaat: [lees meer online](#)

Zelfcoaching of coaching met een coach - hoe beslissen we?

Mensen die zichzelf willen bevrijden van negatieve emoties en belastende gedachten gebruiken meestal een van de volgende twee methoden: of ze zoeken hulp bij een derde partij of ze proberen zichzelf te helpen.

Degenen die besluiten om naar een coach te gaan, kiezen voor de eerste benadering en zoeken advies van een buitenstaander. Degenen die kiezen voor zelfcoaching willen zichzelf bevrijden uit een lastige situatie. Welk pad ze ook kiezen, het gaat meestal gepaard met het verlangen om ermee door te gaan. Degenen die de beslissing hebben genomen om iets te veranderen, willen in de meeste gevallen dat de verandering onmiddellijk plaatsvindt. Dus waarom wachten?

Met zelfcoaching is er geen reden om te wachten. Het is anders als je voor het eerst met een coach samenwerkt. Want nu moet je speciale vragen beantwoorden:

Vragen over coaching met de coach?

1. Wie kan mij helpen?
2. Ken ik een coach of kan iemand mij een coach aanbevelen?
3. Is deze coach geschikt voor mijn problemen?
4. Kan ik mijn coach nu bereiken, op dit moment, en heeft hij nu tijd voor me?

5. Hoe lang moet ik wachten op een afspraak met mijn coach?
6. Hoe lang wil ik wachten op een afspraak? Wat betekent het voor mij als ik dagen of zelfs weken moet wachten op een afspraak met mijn coach?

Wie voor zichzelf en zijn persoonlijke zorgen een geschikte coach heeft gevonden, die tijdig afspraken kan aanbieden, heeft dus de juiste contactpersoon voor de diepgaande kwesties. Voor sommige onderwerpen is de professionele "topview" van een coach of een therapeut natuurlijk zeer aan te bevelen of zelfs onmisbaar.

Onze alledaagse gevoeligheden zijn bijzonder geschikt voor zelfcoaching.

Vaak zijn het echter de kleine en steeds terugkerende spanningen van het dagelijks leven die ons raken, maar die we niet explosief genoeg vinden om er met een coach over te praten, laat staan er geld aan uit te geven. En dat is jammer! Want het zijn juist deze kleine kwesties die vaak de pijnpunten van ons wezen weerspiegelen. Juist hier is het de moeite waard om via zelfcoaching een positieve invloed uit te oefenen.

In zulke gevallen is EMDR zelfcoaching een uitstekende manier om het acute probleem binnen een paar minuten aan te pakken in een zelfcoachsessie. We moeten

We hoeven niet te wachten en kunnen onze betrokkenheid onmiddellijk en onvervalst gebruiken. We pakken op wat er is en werken ermee.

Met behulp van de EMDR-bril REMSTIM 3000 bijvoorbeeld, helpen 2-3 toepassingen met een duur van 30 seconden elk vaak om een nieuw perspectief op het onderwerp te openen en zo de eigen emoties te kalmeren en te reorganiseren. En wat is anderhalve minuut "geleide oogtraining" vergeleken met een dag vol slechte stemmingen?

Natuurlijk brengt zelfcoaching ook vragen met zich mee. Iedereen die zichzelf wil coachen, zou de volgende vragen kunnen beantwoorden:

1. Is het mijn eigen vrije beslissing om mezelf te coachen in deze kwestie?
2. Ben ik op dit moment veerkrachtig genoeg om eventuele extra stress te weerstaan die kan ontstaan terwijl ik mijn onderwerp zelf coach?
3. Heb ik het gevoel dat ik mentaal en emotioneel stabiel ben?
4. Wil ik het stressvolle probleem alleen aanpakken in een EMDR zelfcoaching sessie zonder professionele hulp van een coach of therapeut?

Tot slot moeten we niet vergeten dat het gebruik van EMDR in het verleden vaak heeft aangetoond dat de

methode kan op een duurzame manier positieve veranderingen in ons teweegbrengen. Volgens het functionele model van EMDR kunnen zelfs de kleinste mini-trauma's uit het verleden, die zich helaas vaak manifesteren in onze stressvolle gemoedstoestanden, worden aangepakt en opgelost. In veel gevallen kunnen onze eigen dagelijkse angsten worden verminderd en de daaruit voortvloeiende barrières om actie te ondernemen eindelijk worden geslecht. Nieuwe wegen openen zich dan meestal vanzelf. (zie ook stimulatie-effecten van EMDR).

De aanbeveling is dus: regelmatige zelfcoaching met EMDR onderhoudt en versterkt onze emotionele en mentale constitutie op een merkbare manier. En wat er dan nog "hangt" en zelfs naar boven komt, kan besproken worden tijdens een speciale afspraak met de persoonlijke coach!

EMDR zelfcoaching: De 6 stappen

Op de volgende pagina's vind je effectieve instructies over hoe je optimaal gebruik kunt maken van EMDR zelfcoaching met behulp van de REMSTIM 3000. Het zal je ondersteunen bij het coachen van je eigen problemen die je persoonlijk emotioneel en mentaal belasten op een bijzonder zorgvuldige manier.

Houd er rekening mee dat het voor sommige onderwerpen en kwesties die jou op een speciale manier aangaan, raadzaam kan zijn om een coach of therapeut te raadplegen die je vertrouwt. Lees ook de belangrijke informatie.

In het kader van de 6-stappengids is het nuttig gebleken om deze in de 2e persoon enkelvoud te schrijven. Je zult op deze pagina's dus altijd worden aangesproken met "jij". Ik vraag om je begrip.

Tijdens de zelfcoaching wordt je gevraagd om op een schaal te noteren hoe je je voelt over je probleem, die je hier kunt vinden.

Waarom het beoordelen van ons stressniveau belangrijk is

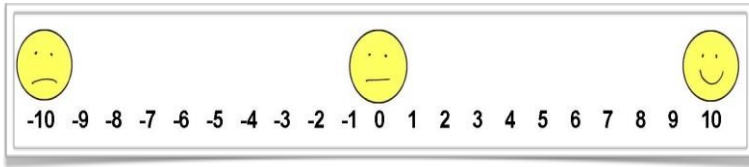
Ik geef toe dat de vraag "Wat is het niveau van je subjectieve geraaktheid als je nu aan een onderwerp denkt?" een beetje stijfjes klinkt. Maar omdat de vraag precies moet zijn, heeft deze formulering zichzelf bewezen. Dit alleen al verhoogt de aandacht van de deelnemers. Ik zou de vraag ook als volgt kunnen formuleren: Wat is je huidige stressniveau als je nu aan je onderwerp denkt?

Maar sommige mensen voelen zich niet bezwaard door hun onderwerp, maar gewoon ongemakkelijk of zelfs uiterst comfortabel. Het zou dus onjuist zijn om van een last te spreken. In tegenstelling tot coaching kan bij therapie heel goed worden aangenomen dat er sprake is van een last; maar daarover later meer.

Het zou verkeerd zijn om te vragen: "Hoe voel je je als je aan je thema denkt?"

Omdat het duidelijk gaat om de mate, de mate van geraakt worden terwijl het onderwerp zich voor iemands ogen bevindt. De eigen perceptie van de eigen innerlijke emotionele toestand moet hier worden gekwantificeerd.

We gebruiken een schaal van -10 tot (+)10 in EMDR zelfcoaching.



Terwijl -10 staat voor de ergst denkbare stress, symboliseert 0 een neutrale emotionele toestand.

10 staat voor een toestand die niet kan worden verbeterd: mooier of beter dan dit wordt het niet!

Het klassieke EMDR protocol gebruikt een schaal van 0 tot 10, waarbij 0 geen stress is en 10 maximale stress.

Aangezien het klassieke EMDR-protocol in therapie wordt gebruikt, is deze schaal van 0 tot 10 voldoende. Immers, therapie gaat meestal over het inschatten van de mate van ongemak. Omdat EMDR is ontwikkeld door Francine Shapiro en uit de VS komt, wordt deze schaal oorspronkelijk subjectieve eenheden van verstoring (SUD) genoemd.

Bij coaching of zelfcoaching ervaren we echter niet zelden positieve emoties, al is het meestal alleen na een EMDR zelfcoaching toepassing. En het is belangrijk om deze ook waar te nemen en te evalueren.

Waarom is het überhaupt belangrijk om de mate van subjectief aanraken in te schatten en te noteren?

Alleen al de confrontatie en evaluatie van de eigen emoties ondersteunt het persoonlijke rijpingsproces. Want we merken dat persoonlijk ongemak verschillende gradaties kan aannemen.

Zo kan stress met de baas overeenkomen met een -3 op onze schaal, terwijl het ongeluk op de weg met het eigen voertuig een -5 vertegenwoordigt.

Wanneer we vervolgens het individuele probleem aanpakken in EMDR zelfcoaching en de mate van stress opnieuw beoordelen na zelfcoaching, merken we meestal dat er een aangename vermindering is in het gevoel van stress.

Het beoordelen van het niveau van ons ongemak voor en na een zelfcoachsessie laat ons bewust zien dat we niet hulpeloos zijn overgeleverd aan de genade van onze emoties en dat we onszelf succesvol kunnen helpen.

Het besef dat we onze eigen emotionele wereld op een positieve manier kunnen vormgeven, verhoogt onze persoonlijke stresstolerantie en emotionele competentie. Als we gewoon weten dat we niet bang hoeven te zijn voor stress en andere emotionele lasten, staan we meer open voor de uitdagingen van ons leven.

welkom zijn en, aan de andere kant, nog grotere doelen kunnen aanpakken als we dat willen.

Een nuttige oefening die ik zelf graag doe en vaak aanbeveel, gaat als volgt: ik verzamel kort mijn huidige onderwerpen in de vorm van een mindmap.

Ik doe dit door aan mijn keukentafel te gaan zitten met een kop koffie of thee. Ik vraag me dan af "Waar kan ik nu zonder?" en schrijf de dingen die me dwarszitten zonder veel nadenken op. Dit neemt meestal niet meer dan 10 minuten in beslag. Daarna schat ik de huidige mate van mijn subjectieve geraaktheid over elk onderwerp in en schrijf ik de waarde voor elk onderwerp op het blad.

Dan kies ik een van de kwesties die het grootst is, d.w.z. die me veel ongemak bezorgt, ga naar mijn favoriete stoel en behandel het in een EMDR zelfcoachsessie met de EMDR bril REMSTIM 3000.

Omdat zo'n sessie meestal maar een paar minuten duurt, kan ik soms aan een tweede onderwerp werken met een vergelijkbare mate van ongemak.

Ik merk vaak dat de thema's met elkaar samenhangen. Als ik kan ontsnappen aan mijn emotionele reactie op het ene thema, heb ik altijd een goede kans om ook het andere thema aan te pakken.

van de meer scherp betrokken kwesties in een nieuw en mooier licht.

In de meeste gevallen voel ik me daarna veel beter. Ik voel me rustiger en kan mijn taken beter aan. Het gevoel dat de dingen me boven het hoofd groeiden, heeft plaatsgemaakt voor een nieuwe gedrevenheid.

Maar er zijn zeker ook onderwerpen die ik niet in mijn eentje wil begeleiden, omdat het stressniveau daarvan voor mij op dit moment te hoog lijkt. Ik besluit dan om dit onderwerp te verdragen en voorlopig op een laag pitje te zetten om te kijken of de tijd wat verlichting kan brengen. Vaak durf ik dan op een later moment een EMDR zelfcoachsessie aan vanwege een gezond stressniveau. Soms stap ik met dit onderwerp naar mijn coach.

Voordat je aan je eerste zelfcoachsessie begint, zal ik elk van de zes stappen van zelfcoaching uitleggen. Dan zou het heel gemakkelijk voor je moeten zijn om jezelf te aarden en te ontspannen met de zes stappen wanneer bepaalde spanningen zich voordoen.

Wanneer je maar wilt, pak je gewoon deze zelfcoachingsgids en voer je een sessie uit met de EMDR zelfcoachingsmethode.

1. Stap

De eerste stap is je af te stemmen op je thema. Wat raakt je op dit moment het meest? Welke onaangename zin, welke stressvolle gedachte, welke herinnering verstoort je welzijn? Het hoeft niets concreets te zijn. Het kan ook zijn dat je gedachten overlopen en je geen duidelijke focus hebt. Word je bewust van wat het is. Er is hier geen goed of fout. Beperk gewoon wat je onderwerp kan zijn.

Het is zeer de moeite waard om wat tijd te nemen om je probleem helder te krijgen. Het is zeker mogelijk om EMDR en vooral de snelle oogbewegingen te doen zonder een specifieke focus. De REMSTIM 3000 nodigt je uit om gewoon een EMDR zelfcoachsessie te doen voor mentale hygiëne zonder veel stress. 2 - 3 keer 30 seconden met de EMDR bril voelbaar ontspannen en de gedachten helderder laten worden.

Als er echter sprake is van een bepaald onderwerp, is het raadzaam om de geplande zelfhulp met EMDR en de REMSTIM 3000 uit te voeren aan de hand van de 6 stappen.

Probeer je onderwerp voor jezelf te definiëren. Zoals hierboven vermeld, kan het een idee, een situatie, een ding of een bepaald beeld zijn.

Neem wat je wordt aangeboden en probeer niet eens een reden te vinden voor wat je overkomt. Een analyse van de oorzaak is geen noodzaak voor de effectiviteit van EMDR, zelfs niet voor een zelf-draai.

In sommige stressvolle gevallen komt het onderwerp te snel naar boven. Neem het en ga naar de tweede stap van zelfcoaching met EMDR.

2. Stap

Nadat je je thema hebt gekozen, kijk je in jezelf en probeer je een emotie te vinden die past bij je gedachten over je thema. Hier kun je geen fout maken. Volg gewoon de eerste impuls. EMDR doet de rest. Als er meer achter zit, zul je waarschijnlijk nieuwe associaties ervaren in de 4e stap, de interventie met de REMSTIM 3000, die je dan gewoon kunt volgen. Dit is een groot voordeel van EMDR: je werkt met wat zich op dat moment aan je voordoet.

Welke emoties voel je als je eraan denkt? Emoties als boosheid, wrok, verontwaardiging, schuld, hulpeloosheid, machteloosheid of schaamte, beledigingen, beledigingen kunnen bijvoorbeeld in je opkomen.

Het vinden van je eigen emoties en er helder over worden is soms niet gemakkelijk. Maar omdat EMDR verondersteld wordt de verwerking van stressvolle emoties op gang te brengen met behulp van de interventie in de 4e stap van zelfcoaching met behulp van snelle oogbewegingen, is het benoemen erg behulpzaam.

Als echter geen van de genoemde emoties geschikt lijken omdat ze jouw waargenomen emotie niet adequaat beschrijven, ga dan gewoon door met het werken met het idee van wat je emotioneel ervaart.

Soms gebeurt het ook dat je niets voelt, dat je geen emoties waarneemt. Een gebrek aan gevoel, een gebrek aan emotie is ook oké. Want ook dat hoort bij jou. Accepteer dan gewoon deze emotionele leegte en accepteer het voor dit moment.

Probeer vervolgens je emotie te evalueren. Het is nuttig gebleken om je waarneming van je emotie op een schaal te zetten en het zo proefondervindelijk te kwantificeren. Op de schaal vind je getallen tussen - 10 en +10. Elk van deze individuele getallen staat voor een waarde die de mate van je gemoedstoestand moet beschrijven. Wees spontaan. Kies een getal tussen -10 en +10 dat het best het niveau van emotie beschrijft dat je op dit moment voelt als je aan je onderwerp denkt. De kans is groot dat je een getal tussen - 10 en +10 kiest.

en 0. Het is immers bekend dat stress hand in hand gaat met negatieve emoties.

Maar wees voorzichtig: De getallen van -10 tot -6 zijn een waarschuwing. Als je de mate van je stress in dit bereik van waarden schat, kan het nuttig en noodzakelijk zijn om een EMDR coach of EMDR therapeut die je vertrouwt te raadplegen, omdat het onderwerp extreem stressvol voor je lijkt te zijn, waardoor zelfcoaching met EMDR en de REMSTIM 3000 af te raden lijkt. Lees de belangrijke informatie.

3. Stap

Je emoties zijn nauw verbonden met je fysieke gewaarwordingen. Deze moeten in deze stap gelokaliseerd worden. De theorie van somatische markers gaat hiermee hand in hand. Aangenomen wordt dat ons lichaam, met name onze amygdala, emoties op een bepaalde plek in ons lichaam opslaat en zo markeert. Als zich bijvoorbeeld een vergelijkbare situatie voordoet die ons herinnert aan een oude en verontrustende gevaarlijke situatie, zorgt de amygdala ervoor dat we de oude herinneringen actief in ons lichaam voelen door middel van de emotionele lichaamsmarker. Vooral in het geval van negatieve en vermeende bedreigende gebeurtenissen kan dit ons leven redden, omdat we vluchten of aanvallen om onszelf te verdedigen zonder erbij na te denken.

Alledaagse stress en spanningen in ons moderne leven laten somatische markeringen achter. Volgens de theorie is EMDR in staat om deze emotionele lichaamsmarkeringen in ons lichaam uit te wissen of tot een functioneel niveau terug te brengen. Wat overblijft is een verwerkte ervaring die ons iets heeft geleerd over die gebeurtenissen uit het verleden zonder ons onder stress te blijven zetten door emotionele en fysieke stressreacties.

EMDR zelfcoaching is daarom een goede manier om de link tussen een lichamelijke reactie en een gebeurtenis die ons heeft beziggehouden los te laten en mentaal te verwerken.

Het is dus heel nuttig om je fysieke gewaarwording wanneer je aan je onderwerp denkt in combinatie met je emotie in je lichaam te laten zien.

Sommige mensen voelen een trekkend gevoel in de schouder of een knorrend gevoel in de maagstreek. Een ander voelt een pijnscheut in de knie of een schrapende keel. Misschien voel je druk in je hoofd of de afwezigheid van lichamelijke sensaties - een leegte. Wat je ook voelt of niet voelt, je gaat ermee verder en volgt stap voor stap het EMDR zelfcoachingsproces.

4. Stap

De vierde stap is de centrale interventie. Deze wordt ook wel "verwerking" genoemd (van het Engelse "*to process*").

= *verwerken*), omdat de mentale, emotionele en fysieke toestanden worden verwerkt met behulp van visuele stimulatie. Hier komen we bij de snelle oogbewegingen die EMDR zo bekend hebben gemaakt.

Concentreer je vlak voor de interventie op je thema, merk je emoties op en voel in jezelf om je bewust te worden van je lichamelijke sensaties.

Stel je bijvoorbeeld een piramide voor die je in drie gebieden verdeelt, boven elkaar. Je thema bevindt zich bovenaan, je emotie in het midden. Je fysieke gewaarwordingen bevinden zich onderaan.

Start dan een set snelle oogbewegingen met de REMSTIM 3000. Het EMDR apparaat biedt het voordeel dat je ogen snel heen en weer worden geleid. Je hoeft alleen maar de fijne lichtimpuls met je ogen te volgen. Tegelijkertijd kun je je concentreren op je innerlijke zelf.

Observeer jezelf. Is er iets veranderd van binnen? Hoe zit het met je emoties, je lichaamsgevoel? Is de gedachte aan je thema op de een of andere manier veranderd? Is er misschien een nieuw beeld in je geestesoog ontstaan? Zijn er nieuwe associaties? Nieuwe emoties? Of is de plaats van je lichamelijke gewaarwording in jou veranderd? Is het emotionele lichaam

marker in je is gemigreerd en zich in een ander deel van je lichaam laat voelen?

Vaak wordt waargenomen dat de emotionele lichaamsmarker (somatische marker) tijdens de interventie door het lichaam begint te bewegen met behulp van snelle oogbewegingen. Hij verlaat dan zijn plaats van oorsprong - bijvoorbeeld de maag - en beweegt misschien naar de borst. Tijdens dit proces verandert de lichaamsmarker vaak de lichamelijke sensatie waarmee de gebruiker hem tot nu toe heeft waargenomen.

In sommige gevallen kan het lichaamsgevoel ook toenemen en onaangener worden. Dit is geen reden om in paniek te raken, maar een goed teken dat er iets gebeurt. Het is nu belangrijk om sets van snelle oogbewegingen te blijven doen totdat de lichaamssensatie afneemt en er een prettig gevoel wordt ervaren.

In de meeste gevallen voelt de gebruiker hierbij aangenamere gevoelens en gedachten, zodra de somatische marker zijn heftigheid heeft verloren.

Naar de reden hiervoor kunnen we alleen maar gissen: Waarschijnlijk worden tijdens de standaard interventie van EMDR, de visuele bilaterale hemisferische stimulatie, de verschillende informatie-inhouden van onze twee hersenhelften op één lijn gebracht; en zo wordt uiteindelijk, zij het laat, een functionele integratie in onze hersenen bereikt.

cognitief geheugen. De cognitieve medespeler van de emotionele lichaamsmarker kan in actie komen. Het is alsof er voortaan weer een mentale regulator beschikbaar is. De specifieke herinnering van ons lichaamsgeheugen aan een stressvolle ervaring, die namens onze amygdala was gecreëerd door een stimulus te verbinden met een voorheen "overheersende" somatische marker, wordt voortaan verzwakt, verliest zijn lichaamsenergie en wordt vaak ook (fysiek) vergeten. De stressvolle kwestie die ermee gepaard ging, verliest zijn actualiteit en vervaagt.

Verwerk in de 4e stap en herstart de REMSTIM 3000 totdat je een emotionele en fysieke maar ook mentale staat hebt bereikt die beter aanvoelt ten opzichte van je initiële thema en je het voorlopig niet verder wilt optimaliseren. Je hebt de mogelijkheid om dit te doen in Stap 5.

5. Stap

Voordat je bij de vijfde stap komt, is het handig om een korte pauze te nemen en in jezelf te gaan. De vijfde stap is het vinden van kleine restsensaties die er nog zijn als je aan je thema denkt. Ga in een ontspannen houding zitten en dwaal rond in je gedachten. Denk aan je thema, aan de emoties die je nu ervaart en kijk of je lichamelijke restsensaties kunt waarnemen. Als je iets vindt, ga dan terug naar stap 4 en begin opnieuw met de interventie met behulp van de REMSTIM 3000 totdat het best mogelijke resultaat is bereikt.

Als je restsensaties niet volledig oplossen in deze EMDR Self-Coaching sessie of omgezet kunnen worden in een prettige beleving, kan het nuttig zijn om door te gaan naar Stap 6; mits je restsensaties binnen een acceptabel bereik liggen. Met de laatste stap - Stap 6 - sluit je deze sessie af. De EMDR interventie triggert, het maakt de weg vrij voor de normale verwerking van ons lichaam. De daaropvolgende tijd, vooral de nachtrust met zijn REM-slaapfasen, is in veel gevallen in staat om de resterende emotionele markers van de betreffende persoonlijke kwestie volledig op te lossen.

Als het onderwerp de volgende dag nog steeds aanwezig is, kun je het zelf opnieuw coachen met een nieuwe sessie.

6. Stap

Nu komen we bij de zesde, de laatste stap. Denk na over je onderwerp en merk de eerste positieve gedachten op die in je opkomen. Wees spontaan! Neem gewoon de eerste gedachte die je aanspreekt. Misschien is het een positieve associatie met je onderwerp? Deze positieve gedachte laat je zien dat je houding ten opzichte van het onderwerp veranderd is.

Herhaal deze prettige gedachte nu steeds weer in je verbeelding. En gebruik de REM STIM 3000 opnieuw. Kies een lage snelheid voor het looplichtje. Het zou tot gevolg moeten hebben dat deze positieve gedachten in je geest worden geconsolideerd, dat ze als het ware in je nieuwe geloofswereld worden verweven.

Beoordeel tot slot opnieuw de mate van je subjectieve geraaktheid. Kies hiervoor een getal op de schaal tussen -10 en +10. Vergelijk vervolgens je informatie op de schaal uit stap 2 met je huidige informatie. De mate van je subjectieve aanrakingen zou van links naar rechts op de schaal verschoven moeten zijn met een aantal punten in de positieve richting.

Als je zin hebt, maak dan achteraf wat aantekeningen over je zelfcoachsessie.

Dit is erg nuttig omdat het je de mogelijkheid geeft om later de effectiviteit van je zelfcoachingsessies aan te tonen.

Omdat het inzicht en het gevoel dat we een verschil kunnen maken ons zelfvertrouwen versterkt.

Werkbladen voor EMDR- zelfcoaching

Het is zeer nuttig gebleken om de EMDR zelfcoaching werkbladen meerdere keren uit te printen. Op deze manier kun je gemakkelijk je gedachten, opmerkingen en notities voor elke sessie op de sheets schrijven. Het is het beste om één exemplaar van de werkbladen per zelfcoaching sessie te gebruiken, zodat je niet wordt afgeleid van het huidige onderwerp door aantekeningen van een eerdere toepassing.

Je vindt de werkbladen voor EMDR zelfcoaching in de bijlage aan het einde van het boek.

Mogelijke bijwerkingen van EMDR

Bij zelfcoaching houden we ons bezig met onze alledaagse omstandigheden, dat wil zeggen met onze emotionele lasten van niet-zieke aard. En EMDR zelfcoaching is hier meestal heel geschikt voor! Het kan bijvoorbeeld gaan om angsten, stress, zorgen en verdriet, mentale en emotionele blokkades.

Bij EMDR kan er een tijdelijke toename van stress zijn na of tijdens de EMDR behandeling.

- Herinneringen die nog niet verwerkt zijn, kunnen naar boven komen en als een last worden ervaren.
- Tijdens een behandelsessie kunnen cliënten lichamelijke sensaties en emoties ervaren die bijzonder intens zijn in de context van de ervaring waaraan ze werken, en die noch de EMDR-therapeut, noch zichzelf kunnen voorspellen. (ook wel abreacties genoemd)
- Het is mogelijk dat de hersenen de stressvolle ervaringen blijven verwerken in de uren na een EMDR behandeling als onderdeel van de zogenaamde post-processing, wat zich kan uiten in nieuw opkomende dromen, herinneringen of gevoelens.

Bij zelfcoaching wordt ervan uitgegaan dat de zelfgebruiker op elk moment afstand kan nemen van het coachingonderwerp en zichzelf kan kalmeren.

3 Speciale vormen van EMDR- zelfcoaching

Online vind je drie formats over hoe je EMDR zelfcoaching op een speciale manier kunt gebruiken.

Ultrakorte zelfcoaching met EMDR

Ik zal je vertellen hoe we ons voorbereiden op een rustgevende nacht met EMDR in ultrakorte-termijn zelfcoaching.

Ik lig in mijn bed; ik ben gaan slapen. Het is een lange en bewogen dag geweest.... ([lees meer online](#))

CIPBS - Conflictverbeelding, schilderen en bilaterale stimulatie

CIPBS - vertaalt als Conflict Verbeelding, Schilderen en Bilaterale Stimulatie.

Deze eenvoudige en effectieve techniek, CIPBS, is afkomstig van de psychologe Christa Diegelmann. Het format wordt bij voorkeur gebruikt bij het werken met trauma.

Het CIPBS-formaat is echter ook ideaal voor coaching en vooral voor zelfcoaching. ([lees meer online](#))

EMDR zelfcoaching met de liedjes van ons leven

In deze speciale vorm van EMDR zelfcoaching gebruiken we alle liedjes die ons op een speciale manier raken.

Wat gebeurt er eigenlijk met ons (of liever: in ons) als we een liedje echt mooi vinden, als het ons emotioneel raakt?

Herinner je je de liedjes uit je jeugd? Bijvoorbeeld je favoriete liedje toen je voor het eerst verliefd was?

Of welk liedje...([lees meer online](#))

Bijlage: Werkbladen voor de EMDR- Zelfcoaching in 6 stappen

Werkbladen voor EMDR zelfcoaching met de REMSTIM 3000 in 6 stappen

Nee. _____ Datum: _____

1. Stap: Bepaal je onderwerp

- ❖ Wat beweegt je het meest op dit moment?
- ❖ Welke gedachten zitten je op dit moment dwars? Wat is het meest onaangename beeld, de meest onaangename zin?
- ❖ Waar denk je aan?
- ❖ Concentreer je op het idee, de situatie, het ding, de foto, de zin, enz. waar je het meeste last van hebt!

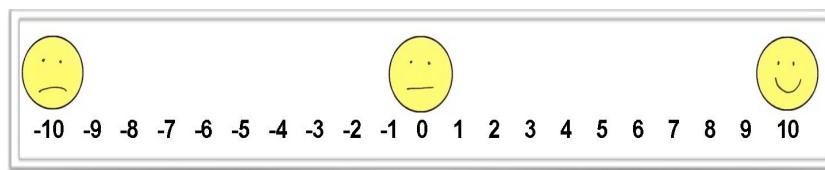
Opmerkingen: _____

2. Stap: Bepaal je emoties

- ❖ Voel je iets terwijl je je op je thema concentreert?
- ❖ Welke emotie voel je als je dit doet?
- ❖ Is het bijvoorbeeld: Boosheid, ergernis, verontwaardiging, geïrriteerd zijn, angst, bezorgdheid, verdriet, verlies, hulpeloosheid, machteloosheid, overgeleverd zijn aan anderen, verbazing, verwarring, "in de Een foute film zijn", schuld, verantwoordelijkheid, schaamte, vernedering, belediging, vernedering, walging, haat, walging, "griezeligheid", vermoeidheid, dorst, honger, niet voelen? Of een andere emotie?

De lijst vertegenwoordigt een aantal onaangename emoties en is niet volledig.

Evalueer nu de mate van je subjectieve geraaktheid:



Opmerkingen: _____

3. Stap: Lichaamsscan I - Je fysieke sensaties

- ❖ Voel je iets in je lichaam? Is er een lichaamsecho van je emotie?
- ❖ Voel je een beroering, een lichamelijk gevoel ergens in een deel van je lichaam?
- ❖ Voel je een druk, een trek, warmte, kou of iets dergelijks binnen in je?
- ❖ Of neem je niets waar en lijkt het op een niet-sensatie?

Opmerkingen: _____

4. Stap: De interventie (verwerking)

- ❖ Wees je innerlijk bewust van je onderwerp en je emotie(s). Voel nu je fysieke sensatie (ook niet-sensatie)!
- ❖ Start nu een toepassing van de **REMSTIM 3000**
- ❖ Adem rustig en regelmatig!
- ❖ Wanneer je klaar bent met het **aanbrengen van REMSTIM 3000**, adem je diep in en laat je het weer los terwijl je uitademt.
- ❖ Wat is er van binnen veranderd? Observeer je emotie(s), je lichaamsgevoel, wanneer je nu denkt aan je thema vanaf het begin (associaties?).

Ga terug naar het eerste punt van de interventie (in deze 4e stap) en begin het proces opnieuw. Doorloop het proces zo vaak als je wilt. Bijvoorbeeld tot je je gedistantieerd en bevrijd voelt van je probleem.

Opmerkingen: _____

5. Stap: Lichaamsscan II

- ❖ Denk na over je thema. Zoek en voel naar kleine restsensaties. Als je ze vindt, grijp dan opnieuw in met de REMSTIM 3000 zoals beschreven in stap 4 tot je het best mogelijke resultaat hebt bereikt.

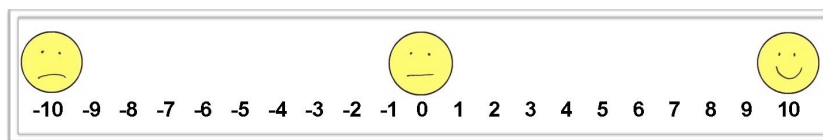
Opmerkingen: _____

6. Tot slot - De verankering

- ❖ Denk nu aan je thema en merk de eerste positieve gedachte op die in je opkomt.
- ❖ Herhaal deze prettige gedachte in je hoofd keer op keer. Grijp nu in met de REMSTIM 3000 - kies een lage snelheid van de REMSTIM 3000. Richtingaanwijzers.
- ❖ Adem rustig en regelmatig en herhaal je prettige gedachte.

Adem na het aanbrengen van REMSTIM 3000 diep in en laat los bij het uitademen.

Evalueer nu opnieuw de mate van je subjectieve geraaktheid als je aan je onderwerp denkt:



Maak van de gelegenheid gebruik, als je wilt, om wat laatste aantekeningen te maken over deze zelfcoachingssessie: