

REMSTIM®
RAPID EYE MOVEMENT STIMULATOR
3000

Bedienungsanleitung für den REMSTIM 3000 Seite 1

Operating Instructions for the REMSTIM 3000 page 20

Le manuel d'utilisation pour le REMSTIM 3000 page 39

Instrucciones de uso del REMSTIM 3000 página 58

Herzlichen Glückwunsch!

**Mit Ihrem neuen REMSTIM 3000
haben Sie den idealen Partner für mehr
emotionales Gleichgewicht und größere mentale
Leistungsfähigkeit gefunden.**

Bedienungsanleitung für den

REMSTIM 3000

Stand 06. Juni 2023: Änderungen vorbehalten

Inhalt

Vor dem ersten Gebrauch	5
Wichtige Informationen	6
Bedienung	8
Anwendung	10
Den REMSTIM 3000 in 6 Schritten anwenden.	11
Den REMSTIM 3000 in Bestform halten	14
Gewährleistung	14
Hinweis gemäß Batteriegesetz (BattG).....	14
Auswechseln der Batterie	15
Elektromagnetische Felder	19
Hinweise zur Entsorgung von Altgeräten und Elektronikschrott	19

Kundenservice

Thomas Buhl Coaching Instrumente
Am Dachsbau 59
13503 Berlin
Deutschland

Service-Hotline: 030-39 82 14 19
E-Mail: info@remstim.com
Internet: www.remstim.com
Gerätetyp: REMSTIM 3000

Vor dem ersten Gebrauch

Thomas Buhl

EMDR

Selbstcoaching in 6 Schritten mit dem REMSTIM 3000

Wie wir uns selbst schnell von
emotionalen Belastungen & Stress
befreien und leichter unsere
Ziele erreichen

kostenlose
PDF-Version

Anleitung

die effektive
Selbsthilfe-Methode
mit der **EMDR**-Brille
REMSTIM 3000

Der REMSTIM 3000 – Rapid Eye Movement Stimulator 3000 wurde speziell dafür entwickelt, den Anwender zu stimulieren, seine Augen auf gleichmäßige Weise horizontal hin und her zu bewegen. Diese Art der Augenbewegung wird unter anderem bei der Rapid-Eye-Movement Stimulation (auch bilaterale Hemisphärenstimulation genannt) verwendet. Die Stimulation der Augenbewegung durch den REMSTIM 3000 kann hinsichtlich Auslenkung und Geschwindigkeit der laufenden Lichtpunkte vom Anwender eingestellt werden.

Bitte lesen Sie vor dem ersten Gebrauch des REMSTIM 3000 die Bedienungsanleitung sorgfältig und vollständig durch und bewahren Sie sie gut auf. Bei Weitergabe des REMSTIM 3000 ist diese Anleitung mit auszuhändigen.

In dieser Bedienungsanleitung finden Sie die kurze Anleitung „Den REMSTIM 3000 in 6 Schritten anwenden“. Zusätzlich wird empfohlen, sich online unter www.remstim.com die umfangreiche Anleitung „EMDR-Selbstcoaching in 6 Schritten“ kostenlos herunterzuladen.

Darin finden Sie eine detaillierte Anleitung, wie Sie EMDR-Selbstcoaching optimal für sich nutzen.

Wichtige Informationen

1. Der REMSTIM 3000 ist ein Gerät zur Stimulation von Augenbewegungen. Die Anwendung des REMSTIM 3000 zur Stimulation von Augenbewegungen versteht sich als ein leistungsförderndes Mentaltraining. Es ist kein Diagnoseverfahren, kein medizinisches Gerät, keine medizinische Therapie oder sonstige Heilkunde, behandelt keine Krankheiten und keine Krankheitssymptome. Es werden keine Heilversprechungen abgegeben, so dass beim Anwender falsche Hoffnungen geweckt werden.
2. Die Anwendung des REMSTIM 3000 will die Arbeit eines Psychotherapeuten, Arztes oder Heilpraktikers nicht ersetzen. Deshalb soll eine laufende Behandlung nicht unter- oder abgebrochen, bzw. eine künftige notwendige nicht hinausgeschoben oder ganz unterlassen werden.
3. Der Anwendung des REMSTIM 3000 hebt ärztliche Anordnungen in keinem Fall auf. Die Verantwortung liegt ganz beim Anwender.
4. Bei der Beschreibung der körperlichen, emotionalen und mentalen Zustände - insbesondere durch die Verwendung von Wörtern wie Stress, Belastung, Sorge, Kummer, Unruhe, Angst, Angespanntheit und ähnlichen Begriffen - handelt es sich hier ausschließlich um die Beschreibung der Befindlichkeiten von gesunden Menschen innerhalb einer natürlichen Schwankungsbreite. Es soll in keinem Fall der Eindruck erweckt werden, dass die dargestellten Befindlichkeiten über ein gewisses Maß der Beeinträchtigung hinausgehen und Krankheiten, Leiden, Körperschäden oder krankhafte Beschwerden zu umschreiben versuchen oder gar repräsentieren.
5. Voraussetzung beim Anwender ist – wie auch sonst beim Coaching üblich – eine normale psychische und physische Belastbarkeit.
6. Eine Anwendung des REMSTIM 3000 ist für Personen, die insbesondere unter den folgenden Erkrankungen leiden oder litten zu keinem Zeitpunkt geeignet: Epilepsie, Augenerkrankungen, Hirnorganische Erkrankungen, Suchterkrankungen, Dissoziative Störungen, Ich-Störungen
7. Es ist in der freien Verantwortung und Entscheidung des Anwenders, die Anwendung des REMSTIM 3000 zu beginnen, fortzusetzen oder abzubrechen.

8. Die Anwendung des REMSTIM 3000 kann zu vorübergehenden intensiven Emotionen führen.
9. Verwenden Sie den REMSTIM 3000 nur für den Zweck, für den er gemacht ist. Beachten Sie, dass der REMSTIM 3000 im aufgesetzten Zustand Ihr Sichtfeld vollständig ausfüllt und die Sicht auf Ihre Umwelt gänzlich verhindert.
10. Der REMSTIM 3000 ist zur persönlichen Selbstanwendung im Sitzen oder im Liegen bestimmt. Empfohlen werden bis zu 3 aufeinanderfolgende Anwendungen von jeweils 30 Sekunden Dauer.
11. Sollten insbesondere bei den ersten Anwendungen die Augenbewegungen als unangenehm empfunden werden, bedarf es der Optimierung (kleinere Stufe) der persönlichen Geräteeinstellungen von Auslenkung und/oder Geschwindigkeit. Im seltenen Fall von Schwindel, Übelkeit oder Augenschmerzen REMSTIM 3000 absetzen und Einstellungen anpassen.
12. Ein Scharfsehen der (laufenden) Lichtpunkte ist kaum möglich und nicht beabsichtigt, noch ist es eine erforderliche Bedingung für die erfolgreiche Anwendung.
13. Der REMSTIM 3000 ist für die Anwendung durch Kinder nicht geeignet und entsprechend für Kinder unzugänglich aufzubewahren.
14. Die bei der Herstellung des REMSTIM 3000 verwendeten Materialien können bei anfälligen Anwendern eine allergische Reaktion der Haut hervorrufen. Konsultieren Sie in diesem Fall sofort einen Arzt.
15. Sofern bei Gebrauch und Handhabung der dicht verschlossenen Lithium-Knopfzellen die Herstellerangaben beachtet werden, sind diese unschädlich bzw. ungefährlich. Wenn keine Überempfindlichkeit gegenüber bestimmten Stoffen vorliegt (allergische Reaktionen) ist ein Hautkontakt mit den Lithium-Knopfzellen unbedenklich.
16. Setzen Sie den REMSTIM 3000 keinen extremen Witterungsbedingungen (Regen, Schnee, Sonneneinstrahlung, Wind) aus.
17. Schützen Sie den REMSTIM 3000 vor Wasser.

Bedienung

Der REMSTIM 3000 startet stets mit den zuletzt verwendeten Einstellungen. Drei abwärts laufende gelbe Lichtpunkte signalisieren den Beginn der 30-sekündigen Anwendung. Drei aufwärts laufende gelbe Lichtpunkte signalisieren das Ende einer Anwendung.

Einschalten:

Der REMSTIM 3000 wird durch Betätigen der linken Taste gestartet. Er stoppt automatisch nach 30 Sekunden und kann dann durch erneutes Drücken der linken Taste wieder gestartet werden.

Hinweis: Der REMSTIM 3000 kann während der 30-sekündigen Anwendung nicht gestoppt werden. Zur Unterbrechung der Stimulation während der laufenden Anwendung Gerät absetzen oder Augen schließen.

Einstellen des Auslenkungsbereichs der Augenbewegung:

Die Stufe der Augenauslenkung definiert, wie weit die Augen während einer Anwendung jeweils abwechselnd zur linken und zur rechten Seite geführt werden. Der REMSTIM 3000 bietet 4 Auslenkungsstufen, unter denen während der Anwendung für ein optimales Wohlbefinden gewählt werden kann.

Der Auslenkungsbereich der Augenbewegung wird durch Betätigen der linken Taste während des Betriebs eingestellt. Dabei können die 4 möglichen Auslenkungsstufen durch wiederholtes Betätigen der linken Taste durchgeschaltet werden. Zwei grüne Lichtpunkte markieren durch mehrfach schnelles Blinken den gewählten Auslenkungsbereich. Danach startet eine 30-sekündige Anwendung automatisch aufs Neue:

Auslenkungsstufe	Auslenkungsbereich
1	+/- 8 LEDs
2	+/- 10 LEDs
3	+/- 12 LEDs
4	+/- 15 LEDs
1 usw.	+/- 8 LEDs usw.

Tipp: Für optimale Effekte wählen Sie die höchste Auslenkungsstufe, die Sie während einer Anwendung als angenehm empfinden. Ein Steigern bis auf Stufe 4 ist empfehlenswert, Verträglichkeit vorausgesetzt.

Hinweis: Ein Scharfsehen der (laufenden) Lichtpunkte ist kaum möglich und nicht beabsichtigt, noch ist es eine erforderliche Bedingung für die erfolgreiche Anwendung.

Einstellen der Geschwindigkeit:

Die Geschwindigkeit der Stimulation kann jederzeit während einer Anwendung angepasst werden. Dabei wird das Tempo des sich bewegenden Lichtsignals reguliert.

Die Geschwindigkeit wird durch Betätigen der rechten Taste während des Betriebs eingestellt. Dabei werden die drei möglichen Geschwindigkeitsstufen durch wiederholtes Betätigen der rechten Taste durchgeschaltet:

Geschwindigkeitsstufe	Geschwindigkeit
1	langsam
2	schnell
3	sehr schnell
1 usw.	langsam usw.

Tipp: Für optimale Effekte wählen Sie die höchste Geschwindigkeits-stufe, die Sie während einer Anwendung als angenehm empfinden. Ein Steigern bis auf Stufe 3 ist empfehlenswert, Verträglichkeit vorausgesetzt.

Bei selber Geschwindigkeitsstufe nimmt die gefühlte Geschwindigkeit bei der Wahl einer kleineren Auslenkungsstufe zu.

Anwendung

1. Setzen oder legen Sie sich hin. Beenden Sie jedwede andere Tätigkeit.
2. Setzen Sie den REMSTIM 3000 wie eine handelsübliche Brille auf.
3. Starten Sie den REMSTIM 3000 wie unter dem Abschnitt Bedienung beschrieben durch Betätigen der linken Taste und folgen Sie mit den Augen dem Lichtsignal.
4. Nach 30 Sekunden endet die Anwendung automatisch.
5. Atmen Sie während einer Anwendung ruhig und regelmäßig weiter.
6. Die Funktionen **Auslenkung** der Augenbewegung und **Geschwindigkeit** können Sie wie unter dem Abschnitt Bedienung beschrieben nach Ihrem persönlichen Befinden einstellen.

Den REMSTIM 3000 in 6 Schritten anwenden.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie eine Kurzanleitung, mit der Sie den REMSTIM 3000 optimal für sich nutzen können. Die Anwendung des REMSTIM 3000 in 6 Schritten will Sie dabei unterstützen, gewisse Angelegenheiten und Themen, die Sie persönlich emotional und mental belasten, auf besonders sorgfältige Weise zu coachen.

Bitte beachten Sie, dass es bei manchen Themen und Angelegenheiten, die Sie auf besondere Weise involvieren, ratsam sein kann, sich diesbezüglich an einen Coach oder Therapeuten Ihres Vertrauens zu wenden. Lesen Sie dazu auch die Wichtigen Informationen.

Im Rahmen der 6 Schritte-Anleitung hat es sich als hilfreich erwiesen, diese in der 2. Person Singular zu verfassen. Sie werden also auf den nächsten Seiten mit „Du“ angesprochen. Wir bitten Dich um Dein Verständnis.

1. Schritt: Dein Thema

1. Was bewegt Dich in diesem Moment am meisten?
2. Was für Gedanken belasten Dich derzeit? Was ist das unangenehmste Bild, der unangenehmste Satz?
3. Was geht Dir im Kopf herum?
4. Konzentriere Dich auf die Vorstellung, die Situation, die Sache, das Bild, den Satz, etc., was Dich am meisten belastet!

2. Schritt: Deine Emotion

1. Fühlst Du etwas, während Du Dich auf Dein Thema konzentrierst?
2. Welche Emotion ist es, die Du dabei verspürst?
3. Ist es zum Beispiel: Wut, Ärger, Empörung, Genervt-sein, Angst, Beunruhigung, Trauer, Verlust, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Ausgeliefert-sein, Überraschung, Verwirrung, „im falschen Film sein“, Schuld, Verantwortung, Scham, Kränkung, Beleidigung, Entwürdigung, Ekel, Hass, Abscheu, Widerwille, „Grusel“, Müdigkeit, Durst, Hunger, Nicht-Fühlen? Oder eine andere Emotion?

Die Auflistung repräsentiert eine Anzahl von unangenehmen Emotionen und ist nicht erschöpfend.

3. Schritt: Body-Scan I – Deine körperlichen Empfindungen

1. Spürst Du in Deinem Körper etwas? Existiert ein Körperecho Deiner Emotion?
2. Spürst Du eine Regung, eine körperliche Empfindung irgendwo in einem Teil Deines Körpers?
3. Nimmst Du in Dir einen Druck, ein Ziehen, Wärme, Kälte oder Ähnliches wahr?
4. Oder nimmst Du nichts wahr, und es gleicht einem Nicht-Empfinden?

4. Schritt: Die Intervention (Processing)

1. Nimm innerlich Dein Thema und Deine Emotion(en) wahr. Spüre Deine körperliche Empfindung (auch Nicht-Empfindung) jetzt!
2. Starte jetzt eine Anwendung des REMSTIM 3000
3. Atme dabei ruhig und regelmäßig!
4. Wenn die REMSTIM 3000-Anwendung beendet ist, atme tief ein und lasse beim Ausatmen los.

5. Was hat sich innerlich verändert? Beobachte Deine Emotion(en), Dein Körpergefühl, wenn Du jetzt an Dein Thema vom Anfang denkst (Assoziationen?).

→ Gehe zurück zum ersten Punkt der Intervention (4. Schritt) und beginne den Prozess aufs Neue. Durchlufe den Prozess so oft Du willst. Zum Beispiel bis Du Dich von Deinem Thema distanziert und befreit fühlst.

5. Schritt: Body-Scan II

1. Denke an Dein Thema. Suche und spüre dabei nach kleinen Restempfindungen. Wirst Du fündig, interveniere mit dem REMSTIM 3000 wie im 4. Schritt beschrieben nochmals bis zum bestmöglichen Ergebnis.

6. Zum Abschluss – Die Verankerung

2. Denke jetzt an Dein Thema und bemerke den ersten positiven Gedanken, der Dir dazu einfällt.
3. Wiederhole diesen Deinen *angenehmen Gedanken* im Geiste immer wieder. Interveniere jetzt mit dem REMSTIM 3000 - Wähle dabei eine langsame Geschwindigkeit des Lauflichts.
4. Atme dabei ruhig und regelmäßig und wiederhole Deinen angenehmen Gedanken.
5. Nach der REMSTIM 3000-Anwendung tief einatmen und beim Ausatmen loslassen.

Den REMSTIM 3000 in Bestform halten

Reinigen Sie die Oberfläche des REMSTIM 3000 regelmäßig. Benutzen Sie dazu ausschließlich ein trockenes Tuch (Brillenputztuch).

Schäden am Gerät: Sollte das Gerät defekt oder beschädigt sein, versuchen Sie nicht, das Gerät eigenhändig zu reparieren. Kontaktieren Sie im Schadensfall den Kundenservice (siehe Abschnitt Kundenservice).

Gewährleistung

Es besteht Gewährleistung im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen.

Hinweis gemäß Batteriegesetz (BattG)

Der REMSTIM 3000 wird mit einer Batterie betrieben, die in der Lieferung enthalten ist. Daher sind wir gemäß Batteriegesetz (BattG) verpflichtet, Sie auf Folgendes hinzuweisen:

Batterien und Akkus dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden, sondern Sie sind zur Rückgabe gebrauchter Batterien und Akkus gesetzlich verpflichtet!

Altbatterien können Schadstoffe enthalten, die bei nicht sachgemäßer Lagerung oder Entsorgung die Umwelt oder Ihre Gesundheit schädigen können. Batterien enthalten aber auch wichtige Rohstoffe wie z.B. Eisen, Zink, Mangan oder Nickel und werden wieder verwertet.

Sie können die Batterien nach Gebrauch entweder

- an uns zurücksenden (Thomas Buhl Coaching Instrumente, Am Dachsbau 59, 13503 Berlin)
- oder in unmittelbarer Nähe (z.B. im Handel oder in kommunalen Sammelstellen) unentgeltlich zurückgegeben.

Die Abgabe in Verkaufsstellen ist dabei auf für Endnutzer für die Entsorgung übliche Mengen sowie solche Altbatterien beschränkt, die der Vertreiber als Neubatterien in seinem Sortiment führt oder geführt hat.

Die durchgestrichene Mülltonne bedeutet, dass Sie Batterien und Akkus nicht im Hausmüll entsorgen dürfen.
Die Zeichen unter der Mülltonne auf Batterien und Akkus stehen für:

- Pb: Batterie enthält Blei
- Cd: Batterie enthält Cadmium
- Hg: Batterie enthält Quecksilber

Auswechseln der Batterie

Eine unzureichende Leistung der Batterie bewirkt Funktionseinschränkungen bei Bedienung und Programmablauf, die mit dem Einsetzen einer neuen Batterie wieder abgestellt werden. Sollte die Leistung der mitgelieferten Batterie (3,0 V Knopfzelle DL1220 / CR1220 / CR 1216. Hinweis: CR 1225 passt nicht, da sie zu dick ist) nachlassen, ersetzen Sie die alte Batterie durch eine neue Batterie.

Wichtig: Halten Sie Knopfbatterien von Kindern fern, die sie leicht verschlucken können.



Legen Sie die Brille kopfüber auf eine glatte Oberfläche. Halten Sie die Brille am Gehäuse fest.



Um den Stopfen, der den Zugang zur Batterie verschließt, zu lösen, positionieren Sie die Fingernägel zweier Finger in dem Spalt zwischen Stopfen und Brille wie auf dem Bild.

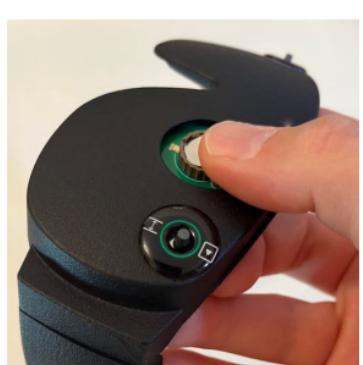
Zwei Finger werden empfohlen, da der Stopfen festsitzt; sie vermeiden, dass ein Fingernagel abbricht. Drücken Sie nun leicht auf den Rand des Stopfens, während Sie ihn mit den Findernägeln mit leichtem Zug herausziehen.



Sobald Sie den Stopfen entfernt haben, sehen Sie die Knopfzelle Typ CR 1220 3V (3,0 Volt Knopfzelle DL1220 / CR1220 / CR 1216. Hinweis: CR 1225 passt nicht, da sie zu dick ist).



Die Knopfzelle wird von einem quersitzenden Metallstreifen gehalten. Die Batterie springt dann heraus, wenn Sie den Metallstreifen in der Mitte leicht zum Rand biegen. Eine Pinzette ist hilfreich, mit Daumen und Zeigefinger funktioniert es auch.

	<p>Zum Einsetzen der neuen Knopfzelle Typ CR 1220 3V halten Sie die Brille waagerecht wie auf dem Bild und positionieren die Knopfzelle locker auf dem Knopfzellenhalter; Plus-Kontakt nach oben.</p>
	<p>Drücken Sie die Knopfzelle vorsichtig und mit äußerst wenig Kraft in den Knopfzellenhalter, bis sie einrastet und nicht herausfallen kann. Beachten Sie bitte, dass zu viel Druck die Brille beschädigen könnte.</p> <p>Abschließend legen Sie die Brille wieder kopfüber auf eine glatte Oberfläche. Halten Sie die Brille am Gehäuse fest und positionieren die den Stopfen über der Knopfzelle in der Aussparung. Drücken Sie dann behutsam und mit nur langsam zunehmenden Druck den Stopfen in die Öffnung wie auf dem ersten Bild.</p>

Elektromagnetische Felder

Das EMDR-Gerät REMSTIM 3000 erfüllt sämtliche relevanten Normen und Regelungen bezüglich der Exposition in elektromagnetischen Feldern.

Hinweise zur Entsorgung von Altgeräten und Elektronikschrött



Ab März 2006 dürfen nach dem Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG) Altgeräte nicht mehr im Hausmüll entsorgt werden. Betroffen sind nicht nur die typischen Elektrogeräte wie Fernseher, Waschmaschinen oder Kühl-schränke, sondern z.B. auch Videospiele, Lautsprecher, Computer, Notebooks, MP3 Player, Peripheriegeräte, Drucker, Telefone, elektrisch betriebenes Kinderspielzeug oder andere strombetriebene Altgeräte. Erkennbar sind diese Geräte an dem Symbol einer "durchgestrichenen Mülltonne". Das Symbol finden Sie auf den Geräten oder der Verpackung. Den Elektronikschrött können Sie z.B. bei kommunalen Sammelstellen kostenlos abgeben. Ihre kommunale Abfallberatung oder die Verbraucherzentralen können Ihnen über den genauen Ort dieser Sammelstellen Auskunft geben.

Congratulations!

**With your new REMSTIM 3000
you have the ideal partner for more
emotional balance and greater mental performance found.**

Operating instructions for the

REMSTIM 3000

Status 06 June 2023: Subject to change without notice

Content

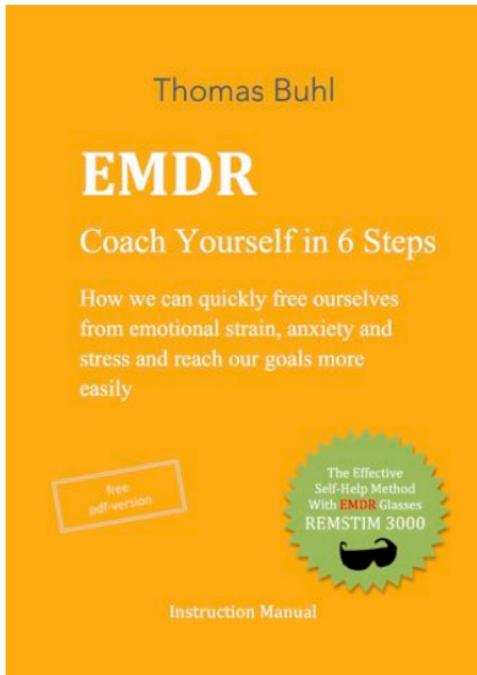
Before first use	24
Important information	25
Operation.....	27
Application.....	29
Use the REMSTIM 3000 in 6 steps.....	30
Keeping the REMSTIM 3000 in top shape	33
Warranty.....	33
Note according to battery law (BattG)	33
Replacing the battery	34
Electromagnetic fields	38
Notes on the disposal of old appliances and electronic scrap	38

Customer service

Thomas Buhl Coaching Instruments
At the badger building 59
13503 Berlin
Germany

Service hotline: 030-39 82 14 19
E-mail: info@remstim.com
Internet: www.remstim.com
Device type: REMSTIM 3000

Before first use



The REMSTIM 3000 - Rapid Eye Movement Stimulator 3000 is specially designed to stimulate the user to move his eyes back and forth horizontally in a steady manner. This type of eye movement is used, among other things, in rapid eye movement stimulation (also called bilateral hemispheric stimulation). The stimulation of eye movement by the REMSTIM 3000 can be adjusted by the user in terms of deflection and speed of the running light points.

Please read the operating instructions carefully and completely before using the REMSTIM 3000 for the first time and keep them in a safe place. If the REMSTIM 3000 is passed on to a third party, this manual must also be handed over.

In this instruction manual you will find the short instruction "Using the REMSTIM 3000 in 6 steps". In addition, it is recommended that you download the comprehensive instructions "EMDR self-coaching in 6 steps" free of charge online at www.remstim.com.

In it, you will find detailed instructions on how to make the most of EMDR self-coaching.

Important information

1. The REMSTIM 3000 is an eye movement stimulation device. The use of the REMSTIM 3000 for the stimulation of eye movements is understood as a performance-enhancing mental training. It is not a diagnostic procedure, medical device, medical therapy or any other kind of healing, does not treat diseases or symptoms of diseases. No healing promises are made, so that false hopes are raised in the user.
2. The use of REMSTIM 3000 is not intended to replace the work of a psychotherapist, physician or alternative practitioner. Therefore, an ongoing treatment should not be interrupted or discontinued, or a future necessary one should not be postponed or omitted altogether.
3. The use of the REMSTIM 3000 in no way cancels medical orders. The responsibility lies entirely with the user.
4. The description of physical, emotional and mental states - in particular through the use of words such as stress, strain, worry, sorrow, restlessness, anxiety, tension and similar terms - is exclusively a description of the sensitivities of healthy people within a natural range of variation. Under no circumstances is the impression to be created that the depicted sensitivities go beyond a certain degree of impairment and attempt to describe or even represent illnesses, suffering, physical damage or pathological complaints.
5. A prerequisite for the user is - as is usually the case with coaching - a normal mental and physical resilience.
6. Use of the REMSTIM 3000 is not suitable at any time for persons who suffer or have suffered from the following diseases in particular: Epilepsy, eye diseases, brain organic diseases, addictive diseases, dissociative disorders, ego disorders.
7. It is the free responsibility and decision of the user to start, continue or stop using the REMSTIM 3000.
8. The use of the REMSTIM 3000 may cause temporary intense emotions.
9. Only use the REMSTIM 3000 for the purpose for which it was made. Note that when mounted, the

- REMSTIM 3000 completely fills your field of view and completely blocks the view of your surroundings.
- 10.The REMSTIM 3000 is intended for personal self-application while seated or lying down. Up to 3 consecutive applications of 30 seconds each are recommended.
 - 11.If the eye movements are perceived as unpleasant, especially during the first applications, it is necessary to optimize (lower level) the personal device settings of deflection and/or speed. In the rare case of dizziness, nausea or eye pain, discontinue REMSTIM 3000 and adjust settings.
 - 12.Focusing of the (running) light points is hardly possible and not intended, nor is it a necessary condition for successful application.
 - 13.The REMSTIM 3000 is not suitable for use by children and must be kept out of the reach of children.
 - 14.The materials used in the manufacture of the REMSTIM 3000 may cause an allergic skin reaction in susceptible users. In this case, consult a physician immediately.
 - 15.If the manufacturer's instructions are observed when using and handling the tightly sealed lithium button cells, they are harmless or non-hazardous. If there is no hypersensitivity to certain substances (allergic reactions), skin contact with the lithium button cells is harmless.
 - 16.Do not expose the REMSTIM 3000 to extreme weather conditions (rain, snow, sunlight, wind).
 - 17.Protect the REMSTIM 3000 from water.

Operation

The REMSTIM 3000 always starts with the last settings used. Three downward running yellow light dots signal the start of the 30-second application. Three yellow light points running upwards signal the end of an application.



Switch on:

The REMSTIM 3000 is started by pressing the left key. It stops automatically after 30 seconds and can then be restarted by pressing the left key again.

Note: The REMSTIM 3000 cannot be stopped during the 30-second application. To interrupt the stimulation during the current application, put down the device or close your eyes.

Adjusting the deflection range of the eye movement: A small black icon consisting of two vertical arrows pointing in opposite directions, representing adjustment or range.

The eye deflection level defines how far the eyes are alternately guided to the left and right side during an application. The REMSTIM 3000 offers 4 deflection levels to choose from during application for optimal comfort.

The deflection range of the eye movement is set by pressing the left key during operation. The 4 possible deflection levels can be switched through by repeatedly pressing the left key. Two green light dots mark the selected deflection range by flashing rapidly several times. Afterwards, a 30-second application automatically starts again:

Deflection stage	Deflection range
1	+/- 8 LEDs
2	+/- 10 LEDs
3	+/- 12 LEDs
4	+/- 15 LEDs
1 etc.	+/- 8 LEDs etc.

Tip: For optimum effects, select the highest deflection level that you find comfortable during an application. Increasing to level 4 is recommended, assuming tolerance.

Note: Focusing of the (running) light points is hardly possible and not intended, nor is it a required condition for successful application.

Setting the speed:

The speed of the stimulation can be adjusted at any time during an application. This is done by regulating the tempo of the moving light signal.

The speed is set by pressing the right key during operation. The three possible speed levels are switched through by repeatedly pressing the right key:

Speed level	Speed
1	slow
2	fast
3	very fast
1 etc.	slow etc.

Tip: For optimum effects, select the highest speed level that you find comfortable during an application. It is advisable to increase the speed to level 3, provided that it is tolerated.

At the same speed level, the perceived speed increases when a smaller deflection level is selected.

Application

1. Sit or lie down. Stop any other activity.
2. Put on the REMSTIM 3000 like a pair of standard eyeglasses.
3. Start the REMSTIM 3000 as described in the section Operation by pressing the left key and follow the light signal with your eyes.
4. After 30 seconds, the application ends automatically.
5. Continue breathing calmly and regularly during an application.
6. You can set the eye movement **deflection** and **speed** functions according to your personal condition as described in the Operation section.

Apply the REMSTIM 3000 in 6 steps.

On the following pages you will find a quick guide to help you get the most out of the REMSTIM 3000. The application of the REMSTIM 3000 in 6 steps aims to support you in coaching certain matters and issues that are personally stressing you emotionally and mentally in a particularly careful way.

Please note that for some issues and matters that involve you in a particular way, it may be advisable to consult a coach or therapist you trust in this regard. Please also read the Important Information.

In the context of the 6-step instructions, it has proven helpful to write them in the 2nd person singular. So you will be addressed as "you" on the next pages. We ask for your understanding.

Step 1: Your topic

1. What moves you the most at this moment?
2. What thoughts are currently bothering you? What is the most unpleasant image, the most unpleasant sentence?
3. What's on your mind?
4. Concentrate on the idea, the situation, the thing, the picture, the sentence, etc., what stresses you the most!

Step 2: Your emotion

1. Do you feel anything while focusing on your subject?
2. What emotion is it that you feel?
3. For example, is it: Anger, annoyance, indignation, being annoyed, fear, anxiety, sadness, loss, helplessness, powerlessness, being at the mercy of others, surprise, confusion, "being in the wrong movie", guilt, responsibility, shame, mortification, insult, degradation, disgust, hatred, disgust, disgust, "creepiness", tiredness, thirst, hunger, not feeling? Or any other emotion?

The listing represents a number of unpleasant emotions and is not exhaustive.

Step 3: Body-Scan I - Your physical sensations

1. Do you feel something in your body? Does a body echo of your emotion exist?
2. Do you feel a stirring, a physical sensation somewhere in a part of your body?
3. Do you perceive a pressure, a pulling, warmth, cold or similar in yourself?
4. Or do you perceive nothing, and it resembles a non-perception?

Step 4: The intervention (Processing)

1. Inwardly perceive your subject and your emotion(s). Feel your physical sensation (also non-sensation) now!
2. Now start an application of the REMSTIM 3000
3. Breathe calmly and regularly!
4. When the REMSTIM 3000 application is finished, take a deep breath and release as you exhale.

5. What has changed internally? Observe your emotion(s), your body feeling, when you now think of your topic from the beginning (associations?).

→ Go back to the first point of the intervention (4th step) and start the process again. Go through the process as many times as you want. For example, until you feel distanced and liberated from your issue.

Step 5: Body Scan II

1. Think about your subject. Search and feel for small residual sensations. If you find them, intervene again with the REMSTIM 3000 as described in Step 4 until you achieve the best possible result.

6. in conclusion - the anchoring

2. Now think about your topic and notice the first positive thought that comes to mind.
3. Repeat this *pleasant thought* in your mind again and again. Intervene now with the REMSTIM 3000 - choose a slow speed of the running light.
4. Breathe calmly and regularly, repeating your pleasant thought.
5. After REMSTIM 3000 application, inhale deeply and release on the exhale.

Keeping the REMSTIM 3000 in top shape

Clean the surface of the REMSTIM 3000 regularly. Only use a dry cloth (eyeglass cleaning cloth) for this purpose.

Damage to the device: If the device is defective or damaged, do not attempt to repair the device yourself. In case of damage, contact customer service (see section Customer service).

Warranty

There is a warranty within the scope of the statutory provisions.

Note according to battery law (BattG)

The REMSTIM 3000 is operated with a battery, which is included in the delivery. Therefore, according to the Battery Act (BattG), we are obliged to inform you of the following:

Batteries and rechargeable batteries must not be disposed of in household waste, but you are legally obliged to return used batteries and rechargeable batteries!

Used batteries may contain harmful substances that can damage the environment or your health if not stored or disposed of properly. However, batteries also contain important raw materials such as iron, zinc, manganese or nickel and are recycled.

You can replace the batteries after use either

- send it back to us (Thomas Buhl Coaching Instrumente, Am Dachsbau 59, 13503 Berlin)
- or in the immediate vicinity (e.g. in shops or municipal collection points) free of charge.

The distribution at points of sale is limited to the quantities customary for end-users for disposal and to those spent batteries that the distributor carries or has carried as new batteries in its product range.

The crossed-out wheeled garbage can means that you must not dispose of batteries and accumulators in household waste. The signs under the dustbin on batteries and accumulators stand for:

- Pb: Battery contains lead
- Cd: Battery contains cadmium
- Hg: Battery contains mercury

Replacing the battery

Insufficient battery power causes functional restrictions in operation and program sequence, which are switched off again when a new battery is inserted. If the performance of the supplied battery (3.0 V button cell DL1220 / CR1220 / CR 1216. Note: CR 1225 does not fit because it is too thick) decreases, replace the old battery with a new battery.

Important: Keep button batteries away from children who can easily swallow them.



Place the glasses upside down on a smooth surface. Hold the goggles by the housing.

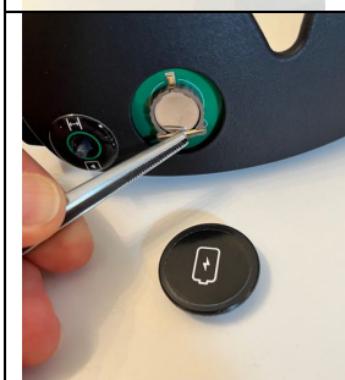


To loosen the plug that closes the access to the battery, position the fingernails of two fingers in the gap between the plug and the glasses as in the picture.

Two fingers are recommended because the stopper is stuck; they prevent a fingernail from breaking off. Now press lightly on the edge of the stopper while pulling it out with the finder nails with a light pull.



Once you remove the plug, you will see the button cell type CR 1220 3V (3.0 volt button cell DL1220 / CR1220 / CR 1216. Note: CR 1225 will not fit because it is too thick).



The button cell is held by a transverse metal strip. The battery then pops out when you bend the metal strip in the middle slightly to the edge. A pair of tweezers is helpful, with thumb and forefinger it also works.



To insert the new button cell type CR 1220 3V, hold the glasses horizontally as shown in the picture and position the button cell loosely on the button cell holder; plus contact facing up.



Press the button cell carefully and with extremely little force into the button cell holder until it clicks into place and cannot fall out. Please note that too much pressure could damage the glasses.

Finally, place the glasses upside down again on a smooth surface. Hold the glasses by the housing and position the plug over the button cell in the recess. Then, gently and with only slowly increasing pressure, push the stopper into the opening as shown in the first picture.

Electromagnetic fields

The REMSTIM 3000 EMDR device complies with all relevant standards and regulations regarding exposure to electromagnetic fields.

Notes on the disposal of old devices and electronic scrap



of these collection points.

As of March 2006, according to the Electrical and Electronic Equipment Act (ElektroG), old appliances may no longer be disposed of in household waste. This applies not only to typical electrical appliances such as televisions, washing machines and refrigerators, but also to video games, loudspeakers, computers, notebooks, MP3 players, peripherals, printers, telephones, electrically powered children's toys and other old electrical appliances. These devices can be recognized by the symbol of a "crossed-out trash can". You can find the symbol on the devices or the packaging. You can hand in electronic waste free of charge at municipal collection points, for example. Your municipal waste advisory service or the consumer centers can provide you with information about the exact location

Félicitations !

**Avec votre nouveau REMSTIM 3000
vous avez le partenaire idéal pour plus
équilibre émotionnel et une plus grande capacité mentale.**

Mode d'emploi du

REMSTIM 3000

Version du 06 juin 2023 : Sous réserve de modifications

Contenu

Avant la première utilisation	43
Informations importantes.....	44
Utilisation.....	46
Application.....	48
Utiliser le REMSTIM 3000 en 6 étapes.....	49
Maintenir le REMSTIM 3000 au meilleur de sa forme	52
Garantie.....	52
Remarque conformément à la loi sur les piles (BattG)	52
Remplacement de la pile.....	53
Champs électromagnétiques	57
Instructions pour l'élimination des appareils usagés et des déchets électroniques ...	57

Service clientèle

Thomas Buhl Instruments de coaching
Am Dachsbau 59
13503 Berlin
Allemagne

Service d'assistance téléphonique : 030-39
82 14 19
Courrier électronique : info@remstim.com
Internet : www.remstim.com
Type d'appareil : REMSTIM 3000

Avant la première utilisation

Thomas Buhl

EMDR

Auto-coaching en 6 étapes avec le REMSTIM 3000

Comment se libérer rapidement de la charge émotionnelle et du stress et améliorer notre qualité de vie.

Atteindre ses objectifs



Instructions

Le REMSTIM 3000 - Rapid Eye Movement Stimulator 3000 a été spécialement conçu pour stimuler l'utilisateur à bouger ses yeux horizontalement d'avant en arrière de manière régulière. Ce type de mouvement oculaire est notamment utilisé dans la stimulation rapide du mouvement oculaire (également appelée stimulation hémisphérique bilatérale). La stimulation du mouvement oculaire par le REMSTIM 3000 peut être réglée par l'utilisateur en ce qui concerne la déviation et la vitesse des points lumineux en mouvement.

Avant d'utiliser le REMSTIM 3000 pour la première fois, veuillez lire attentivement et intégralement le mode d'emploi et le conserver précieusement. En cas de transmission du REMSTIM 3000, ce mode d'emploi doit également être remis.

Dans ce mode d'emploi, vous trouverez les instructions succinctes "Utiliser le REMSTIM 3000 en 6 étapes". En outre, il est recommandé de télécharger gratuitement en ligne sur www.remstim.com le guide complet "L'auto-coaching EMDR en 6 étapes".

Vous y trouverez des instructions détaillées sur la manière d'utiliser au mieux l'auto-coaching EMDR pour vous-même.

Informations importantes

1. Le REMSTIM 3000 est un appareil de stimulation des mouvements oculaires. L'utilisation du REMSTIM 3000 pour la stimulation des mouvements oculaires s'entend comme un entraînement mental favorisant la performance. Il ne s'agit pas d'une méthode de diagnostic, d'un appareil médical, d'une thérapie médicale ou de toute autre forme de médecine, il ne traite pas les maladies et les symptômes des maladies. Aucune promesse de guérison n'est faite, de sorte que de faux espoirs sont éveillés chez l'utilisateur.
2. L'utilisation de REMSTIM 3000 ne vise pas à remplacer le travail d'un psychothérapeute, d'un médecin ou d'un naturopathe. C'est pourquoi il ne faut pas interrompre ou suspendre un traitement en cours, ni repousser ou renoncer complètement à un traitement futur nécessaire.
3. L'utilisation du REMSTIM 3000 n'annule en aucun cas les prescriptions médicales. La responsabilité incombe entièrement à l'utilisateur.
4. La description des états physiques, émotionnels et mentaux - en particulier par l'utilisation de mots tels que stress, charge, souci, chagrin, inquiétude, peur, tension et autres termes similaires - est exclusivement une description des états d'âme de personnes en bonne santé dans une marge de fluctuation naturelle. Il ne faut en aucun cas donner l'impression que les états d'âme décrits vont au-delà d'un certain degré d'atteinte et qu'ils tentent de décrire ou même de représenter des maladies, des souffrances, des dommages corporels ou des troubles pathologiques.
5. La condition préalable pour l'utilisateur est - comme c'est généralement le cas pour le coaching - une résistance psychique et physique normale.
6. L'utilisation du REMSTIM 3000 ne convient à aucun moment aux personnes qui souffrent ou ont souffert des maladies suivantes : Epilepsie, maladies oculaires, maladies organiques du cerveau, addictions, troubles dissociatifs, troubles du moi.
7. Il est de la libre responsabilité et de la décision de l'utilisateur de commencer, de poursuivre ou d'arrêter

- l'utilisation du REMSTIM 3000.
- 8. L'utilisation du REMSTIM 3000 peut provoquer des émotions intenses et passagères.
 - 9. N'utilisez pas le REMSTIM 3000 à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu. Notez que lorsque le REMSTIM 3000 est en place, il remplit entièrement votre champ de vision et vous empêche de voir votre environnement.
 - 10. Le REMSTIM 3000 est destiné à l'auto-utilisation personnelle en position assise ou couchée. Il est recommandé d'effectuer jusqu'à 3 applications successives de 30 secondes chacune.
 - 11. Si les mouvements oculaires sont ressentis comme désagréables, en particulier lors des premières utilisations, il est nécessaire d'optimiser (niveau inférieur) les réglages personnels de la déviation et/ou de la vitesse de l'appareil. Dans le cas rare de vertiges, de nausées ou de douleurs oculaires, arrêter le REMSTIM 3000 et adapter les réglages.
 - 12. Une vision nette des points lumineux (en cours) n'est guère possible et n'est pas intentionnelle, ni une condition nécessaire à la réussite de l'application.
 - 13. Le REMSTIM 3000 ne doit pas être utilisé par des enfants et doit donc être tenu hors de portée des enfants.
 - 14. Les matériaux utilisés dans la fabrication du REMSTIM 3000 peuvent provoquer une réaction allergique de la peau chez les utilisateurs prédisposés. Dans ce cas, consultez immédiatement un médecin.
 - 15. Si les instructions du fabricant sont respectées lors de l'utilisation et de la manipulation des piles bouton au lithium hermétiquement fermées, celles-ci sont inoffensives ou sans danger. En l'absence d'hypersensibilité à certaines substances (réactions allergiques), le contact cutané avec les piles bouton au lithium est sans danger.
 - 16. N'exposez pas le REMSTIM 3000 à des conditions météorologiques extrêmes (pluie, neige, rayons du soleil, vent).
 - 17. Protégez le REMSTIM 3000 de l'eau.

Utilisation

Le REMSTIM 3000 démarre toujours avec les derniers réglages utilisés. Trois points lumineux jaunes descendants signalent le début d'une application de 30 secondes. Trois points lumineux jaunes se déplaçant vers le haut signalent la fin de l'application.

Mise en marche :

Le REMSTIM 3000 est démarré en appuyant sur le bouton gauche. Il s'arrête automatiquement au bout de 30 secondes et peut alors être redémarré en appuyant à nouveau sur le bouton gauche.

Remarque : le REMSTIM 3000 ne peut pas être arrêté pendant les 30 secondes d'application. Pour interrompre la stimulation pendant l'application en cours, poser l'appareil ou fermer les yeux.

Réglage de la plage d'excursion du mouvement des yeux :

Le niveau de déviation des yeux définit la distance à laquelle les yeux sont alternativement dirigés vers le côté gauche et le côté droit pendant une application. Le REMSTIM 3000 offre 4 niveaux de déviation parmi lesquels il est possible de choisir pendant l'application pour un bien-être optimal.

La plage de déviation du mouvement oculaire se règle en actionnant le bouton gauche pendant le fonctionnement. Il est possible de faire défiler les quatre niveaux de déviation possibles en appuyant plusieurs fois sur la touche de gauche. Deux points lumineux verts marquent la plage de déviation sélectionnée en clignotant rapidement à plusieurs reprises. Ensuite, une nouvelle application de 30 secondes démarre automatiquement :

Niveau de déflexion	Plage de déflexion
1	+/- 8 LEDs
2	+/- 10 LEDs
3	+/- 12 LEDs
4	+/- 15 LEDs
1 etc.	+/- 8 LEDs etc.

Conseil : pour des effets optimaux, choisissez le niveau d'excursion le plus élevé que vous trouvez agréable pendant une application. Il est recommandé d'augmenter jusqu'au niveau 4, sous réserve de tolérance.

Remarque : une vision nette des points lumineux (en cours) n'est guère possible et n'est pas intentionnelle, pas plus qu'elle ne constitue une condition nécessaire à la réussite de l'application.

Réglage de la vitesse :

La vitesse de la stimulation peut être adaptée à tout moment pendant l'utilisation. Le rythme du signal lumineux en mouvement est alors régulé.

La vitesse se règle en appuyant sur le bouton de droite pendant le fonctionnement. Pour cela, il suffit d'appuyer plusieurs fois sur le bouton de droite pour faire défiler les trois niveaux de vitesse possibles :

Niveau de vitesse	Vitesse
1	lentement
2	rapide
3	très rapide
1 etc.	lentement, etc.

Conseil : pour des effets optimaux, choisissez le niveau de vitesse le plus élevé que vous trouvez agréable pendant une application. Il est recommandé d'augmenter la vitesse jusqu'au niveau 3, sous réserve de tolérance.

Pour un même niveau de vitesse, la vitesse ressentie augmente lorsque l'on choisit un niveau de déflexion plus faible.

Application

1. Asseyez-vous ou couchez-vous. Cessez toute autre activité.
2. Mettez le REMSTIM 3000 comme une paire de lunettes du commerce.
3. Démarrez le REMSTIM 3000 comme décrit dans la section Utilisation en appuyant sur le bouton gauche et en suivant des yeux le signal lumineux.
4. L'application s'arrête automatiquement au bout de 30 secondes.
5. Continuez à respirer calmement et régulièrement pendant une application.
6. Vous pouvez régler les fonctions **Déviation** du mouvement oculaire et **Vitesse** selon vos besoins personnels, comme décrit dans la section Utilisation.

Appliquer le REMSTIM 3000 en 6 étapes.

Dans les pages suivantes, vous trouverez un guide rapide qui vous permettra d'utiliser le REMSTIM 3000 de manière optimale. L'utilisation du REMSTIM 3000 en 6 étapes a pour but de vous aider à coacher de manière particulièrement minutieuse certaines affaires et certains thèmes qui vous affectent personnellement sur le plan émotionnel et mental.

Veuillez noter que pour certains thèmes et sujets qui vous impliquent de manière particulière, il peut être conseillé de vous adresser à un coach ou un thérapeute de confiance à ce sujet. Lisez également les informations importantes à ce sujet.

Dans le cadre du guide en 6 étapes, il s'est avéré utile de le rédiger à la deuxième personne du singulier. On s'adressera donc à toi en utilisant le "tu" dans les pages suivantes. Nous te remercions de ta compréhension.

1ère étape : ton thème

1. Qu'est-ce qui t'émeut le plus en ce moment ?
2. Quelles sont les pensées qui te tracassent actuellement ? Quelle est l'image ou la phrase la plus désagréable ?
3. Qu'est-ce qui te passe par la tête ?
4. Concentre-toi sur l'idée, la situation, la chose, l'image, la phrase, etc. qui te pèse le plus !

2e étape : ton émotion

1. Ressens-tu quelque chose pendant que tu te concentres sur ton sujet ?
2. Quelle est l'émotion que tu ressens ?
3. Est-ce par exemple : La colère, l'irritation, l'indignation, l'énervement, la peur, l'inquiétude, la tristesse, la perte, l'impuissance, le fait d'être à la merci de quelqu'un, la surprise, la confusion, le fait d'être "dans le mauvais film", la culpabilité, la responsabilité, la honte, l'offense, l'humiliation, le dégoût, la haine, la répulsion, la répugnance, "l'horreur", la fatigue, la soif, la faim, le fait de ne rien ressentir ? Ou une autre émotion ?

Cette liste représente un certain nombre d'émotions désagréables et n'est pas exhaustive.

3e étape : Body-Scan I - tes sensations corporelles

1. Ressens-tu quelque chose dans ton corps ? Existe-t-il un écho corporel de ton émotion ?
2. Ressens-tu une émotion, une sensation physique quelque part dans une partie de ton corps ?
3. Ressens-tu une pression, un tiraillement, de la chaleur, du froid ou quelque chose de similaire en toi ?
4. Ou est-ce que tu ne perçois rien et que cela ressemble à une non-sensation ?

4e étape : l'intervention (Processing)

1. Prends conscience intérieurement de ton thème et de tes émotions. Ressens maintenant tes sensations physiques (même si tu ne les ressens pas) !
2. Démarre maintenant une application du REMSTIM 3000
3. Respire calmement et régulièrement !

4. Lorsque l'application REMSTIM 3000 est terminée, inspire profondément et relâche en expirant.
5. Qu'est-ce qui a changé à l'intérieur ? Observe ta ou tes émotions, ton ressenti corporel, lorsque tu penses maintenant à ton thème du début (associations ?).

→ Retourne au premier point de l'intervention (4e étape) et recommence le processus. Parcours le processus autant de fois que tu le souhaites. Par exemple, jusqu'à ce que tu te sentes distancié et libéré de ton sujet.

5e étape : Body-Scan II

1. Pense à ton thème. Cherche et sens les petites sensations résiduelles. Si tu trouves quelque chose, interviens à nouveau avec le REMSTIM 3000 comme décrit dans la 4e étape jusqu'à obtenir le meilleur résultat possible.

6. en conclusion - l'ancrage

2. Pense maintenant à ton sujet et remarque la première pensée positive qui te vient à l'esprit.
3. Répète cette *pensée agréable* dans ton esprit encore et encore. Interviens maintenant avec le REMSTIM 3000 - Choisis une vitesse lente de la lumière.
4. Respire calmement et régulièrement en répétant ta pensée agréable.
5. Après l'application de REMSTIM 3000, inspirer profondément et relâcher en expirant.

Maintenir le REMSTIM 3000 au meilleur de sa forme

Nettoyez régulièrement la surface du REMSTIM 3000. Pour ce faire, utilisez exclusivement un chiffon sec (chiffon pour nettoyer les lunettes).

Dommages sur l'appareil : si l'appareil est défectueux ou endommagé, n'essayez pas de le réparer vous-même. En cas de dommage, contactez le service clientèle (voir la section Service clientèle).

Garantie

Il existe une garantie dans le cadre des dispositions légales.

Remarque conformément à la loi sur les piles (BattG)

Le REMSTIM 3000 est alimenté par une pile qui est incluse dans la livraison. Par conséquent, conformément à la loi sur les piles (BattG), nous sommes tenus d'attirer votre attention sur les points suivants :

Les piles et les accumulateurs ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. Vous êtes légalement tenu de rapporter les piles et les accumulateurs usagés !

Les piles usagées peuvent contenir des substances nocives qui peuvent nuire à l'environnement ou à votre santé si elles ne sont pas stockées ou éliminées correctement. Cependant, les piles contiennent également des matières premières importantes telles que le fer, le zinc, le manganèse ou le nickel et sont recyclées.

Après utilisation, vous pouvez soit

- à nous renvoyer (Thomas Buhl Coaching Instrumente, Am Dachsbau 59, 13503 Berlin)
- ou à proximité immédiate (p. ex. dans le commerce ou dans les centres de collecte communaux) sont retournés gratuitement.

La remise au point de vente est limitée aux quantités habituelles pour l'utilisateur final en vue de l'élimination ainsi qu'aux piles usagées que le distributeur propose ou a proposé dans son assortiment en tant que piles neuves.

La poubelle barrée signifie que vous ne devez pas jeter les piles et les accumulateurs avec les ordures ménagères. Les signes sous la poubelle sur les piles et les accumulateurs signifient

- Pb : batterie contenant du plomb
- Cd : La pile contient du cadmium
- Hg : la pile contient du mercure

Remplacement de la pile

Une puissance insuffisante de la pile entraîne des restrictions fonctionnelles lors de l'utilisation et du déroulement du programme, qui sont annulées par l'insertion d'une nouvelle pile. Si les performances de la pile fournie (pile bouton 3,0 V DL1220 / CR1220 / CR 1216. Remarque : la pile CR 1225 ne convient pas, car elle est trop épaisse) diminuent, remplacez l'ancienne pile par une pile neuve.

Important : tenez les piles boutons hors de portée des enfants, qui peuvent facilement les avaler.



Posez les lunettes la tête en bas sur une surface lisse. Tenez les lunettes par le boîtier.

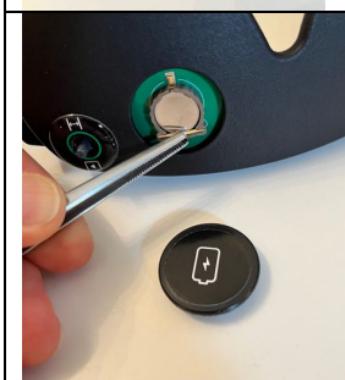


Pour desserrer le bouchon qui ferme l'accès à la pile, positionne les ongles de deux doigts dans l'espace entre le bouchon et les lunettes, comme sur la photo.

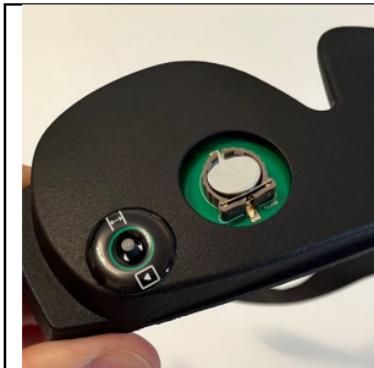
Deux doigts sont recommandés, car le bouchon est bien fixé ; ils évitent de casser un ongle. Appuyez maintenant légèrement sur le bord du bouchon tout en le retirant avec les ongles trouveurs en exerçant une légère traction.



Une fois que vous avez retiré le bouchon, vous voyez la pile bouton de type CR 1220 3V (pile bouton 3,0 volts DL1220 / CR1220 / CR 1216. Remarque : CR 1225 ne convient pas car elle est trop épaisse).



La pile bouton est maintenue par une bande métallique transversale. La pile sort alors si vous pliez légèrement la bande métallique en son milieu vers le bord. Une pince est utile, mais cela fonctionne aussi avec le pouce et l'index.

	<p>Pour insérer la nouvelle pile bouton de type CR 1220 3V, tenez les lunettes à l'horizontale comme sur la photo et positionnez la pile bouton sans la serrer sur le support de pile bouton ; le contact positif vers le haut.</p>
	<p>Poussez doucement et avec extrêmement peu de force la pile bouton dans le support de pile bouton jusqu'à ce qu'elle s'enclenche et ne puisse plus tomber. Notez qu'une pression trop forte pourrait endommager les lunettes.</p> <p>Pour finir, placez à nouveau les lunettes à l'envers sur une surface lisse. Tenez les lunettes par le boîtier et positionnez le bouchon au-dessus de la pile bouton dans l'évidement. Enfoncez ensuite doucement le bouchon dans l'ouverture, comme sur la première photo, en augmentant progressivement la pression.</p>

Champs électromagnétiques

L'appareil EMDR REMSTIM 3000 répond à toutes les normes et réglementations pertinentes concernant l'exposition aux champs électromagnétiques.

Instructions pour l'élimination des appareils usagés et des déchets électroniques



A partir de mars 2006, la loi sur les appareils électriques et électroniques (ElektroG) interdit de jeter les appareils usagés avec les ordures ménagères. Sont concernés non seulement les appareils électriques typiques tels que les téléviseurs, les machines à laver ou les réfrigérateurs, mais aussi, par exemple, les jeux vidéo, les haut-parleurs, les ordinateurs, les ordinateurs portables, les lecteurs MP3, les périphériques, les imprimantes, les téléphones, les jouets électriques pour enfants ou d'autres appareils usagés fonctionnant à l'électricité. Ces appareils sont reconnaissables au symbole de la "poubelle barrée". Vous trouverez ce symbole sur les appareils ou sur leur emballage. Vous pouvez par exemple déposer gratuitement les déchets électroniques dans les centres de collecte communaux. Votre service communal de gestion des déchets ou les associations de consommateurs peuvent vous renseigner sur l'emplacement exact de ces points de collecte.

¡Felicidades!

**Con su nuevo REMSTIM 3000
tiene el socio ideal para más
equilibrio emocional y una mayor capacidad mental.**

Instrucciones de uso del

REMSTIM 3000

Estado 06 junio 2023: Sujeto a cambios sin previo aviso

Contenido

Antes del primer uso	62
Información importante	63
Operación.....	65
Aplicación	67
Utilice el REMSTIM 3000 en 6 pasos.	68
Mantener el REMSTIM 3000 en plena forma.....	71
Garantía	71
Nota de conformidad con la Ley de baterías (BattG).....	71
Sustitución de la batería.....	72
Campos electromagnéticos.....	76
Información sobre la eliminación de aparatos viejos y residuos electrónicos	76

Atención al cliente

Thomas Buhl Instrumentos de Coaching
Am Dachsbau 59
13503 Berlín
Alemania

Servicio de atención telefónica: 030-39 82
14 19
Correo electrónico: info@remstim.com
Internet: www.remstim.com
Tipo de unidad: REMSTIM 3000

Antes del primer uso

Thomas Buhl

EMDR

Autocoaching en 6 pasos con el REMSTIM 3000

Cómo podemos liberarnos
rápidamente de las cargas
emocionales y el estrés y mejorar más
fácilmente nuestra
Conseguir objetivos

el efecto milagro de
autocoaching con los
gafas EMDR:
REMSTIM 3000

Instrucciones

El REMSTIM 3000 - Estimulador de movimientos oculares rápidos 3000 ha sido especialmente diseñado para estimular al usuario a mover los ojos hacia delante y hacia atrás horizontalmente de forma constante. Este tipo de movimiento ocular se utiliza, entre otras cosas, en la estimulación del movimiento ocular rápido (también denominada estimulación hemisférica bilateral). La estimulación del movimiento ocular por el REMSTIM 3000 puede ser ajustada por el usuario en términos de desviación y velocidad de los puntos luminosos en funcionamiento.

Lea detenida y completamente el manual de instrucciones antes de utilizar el REMSTIM 3000 por primera vez y guárdelo en un lugar seguro. En caso de entregar el REMSTIM 3000 a un tercero, deberá entregar también este manual.

En este manual de instrucciones encontrará la breve instrucción "Uso del REMSTIM 3000 en 6 pasos". Además, se recomienda descargar gratuitamente las instrucciones completas "Autocoaching EMDR en 6 pasos" en línea en www.remstim.com.

En él encontrará instrucciones detalladas sobre cómo sacar el máximo partido al autocoaching EMDR.

Información importante

1. El REMSTIM 3000 es un dispositivo para estimular los movimientos oculares. El uso del REMSTIM 3000 para estimular los movimientos oculares está destinado a un entrenamiento mental para mejorar el rendimiento. No es un procedimiento de diagnóstico, dispositivo médico, terapia médica o cualquier otra forma de curación, no trata ninguna enfermedad o síntomas de enfermedades. No se hacen promesas de curación para despertar falsas esperanzas en el usuario.
2. El uso de REMSTIM 3000 no pretende sustituir el trabajo de un psicoterapeuta, médico o profesional alternativo. Por lo tanto, no se debe interrumpir o discontinuar un tratamiento en curso, ni posponer u omitir por completo un tratamiento futuro necesario.
3. El uso del REMSTIM 3000 no anula en modo alguno las órdenes médicas. La responsabilidad recae enteramente en el usuario.
4. La descripción de estados físicos, emocionales y mentales -en particular mediante el uso de palabras como estrés, esfuerzo, preocupación, pena, inquietud, miedo, tensión y términos similares- es exclusivamente una descripción de las sensibilidades de personas sanas dentro de un rango natural de variación. En ningún caso debe darse la impresión de que las sensibilidades representadas van más allá de un cierto grado de deficiencia e intentan describir o incluso representar enfermedades, sufrimiento, daños físicos o dolencias patológicas.
5. Un requisito previo para el usuario es -como suele ocurrir con el coaching- una resistencia mental y física normal.
6. El uso del REMSTIM 3000 no es adecuado en ningún momento para personas que padeczan o hayan padecido en particular las siguientes enfermedades Epilepsia, enfermedades oculares, enfermedades cerebro-orgánicas, enfermedades adictivas, trastornos disociativos, trastornos del ego.
7. Es libre responsabilidad y decisión del usuario iniciar, continuar o interrumpir el uso del REMSTIM 3000.
8. El uso del REMSTIM 3000 puede causar emociones intensas temporales.

9. Utilice el REMSTIM 3000 únicamente para el fin para el que ha sido fabricado. Tenga en cuenta que cuando el REMSTIM 3000 está colocado, llena completamente su campo de visión y bloquea por completo la visión de su entorno.
10. REMSTIM 3000 está destinado a la autoaplicación personal sentado o tumbado. Se recomiendan hasta 3 aplicaciones consecutivas de 30 segundos cada una.
11. Si los movimientos oculares se perciben como desagradables, especialmente durante las primeras aplicaciones, es necesario optimizar (nivel inferior) los ajustes personales del dispositivo de desviación y/o velocidad. En el caso poco frecuente de mareos, náuseas o dolor ocular, deje de utilizar REMSTIM 3000 y ajuste la configuración.
12. La focalización de los puntos de luz (en funcionamiento) apenas es posible y no está prevista, ni es una condición necesaria para el éxito de la aplicación.
13. El REMSTIM 3000 no es adecuado para su uso por niños y debe mantenerse fuera del alcance de los niños.
14. Los materiales utilizados en la fabricación del REMSTIM 3000 pueden provocar una reacción alérgica cutánea en usuarios sensibles. En este caso, consulte inmediatamente a un médico.
15. Si se observan las instrucciones del fabricante al utilizar y manipular las pilas de botón de litio herméticamente cerradas, éstas son inofensivas. Si no existe hipersensibilidad a determinadas sustancias (reacciones alérgicas), el contacto de las pilas de botón de litio con la piel es inofensivo.
16. No exponga el REMSTIM 3000 a condiciones climáticas extremas (lluvia, nieve, luz solar, viento).
17. Proteja el REMSTIM 3000 del agua.

Operación

El REMSTIM 3000 arranca siempre con los últimos ajustes utilizados. Tres puntos luminosos amarillos hacia abajo indican el inicio de la aplicación de 30 segundos. Tres puntos luminosos amarillos hacia arriba señalan el final de una aplicación.



Enciéndelo:

El REMSTIM 3000 se pone en marcha pulsando el botón izquierdo. Se detiene automáticamente a los 30 segundos y puede volver a ponerse en marcha pulsando de nuevo el botón izquierdo.

Nota: El REMSTIM 3000 no puede detenerse durante la aplicación de 30 segundos. Para interrumpir la estimulación durante la aplicación en curso, baje el aparato o cierre los ojos.

Ajuste del rango de desviación del movimiento ocular:

El nivel de desviación ocular define hasta qué punto los ojos son guiados hacia el lado izquierdo y derecho alternativamente durante una aplicación. El REMSTIM 3000 ofrece 4 niveles de desviación para elegir durante el uso para una comodidad óptima.

El rango de desviación del movimiento ocular se ajusta pulsando el botón izquierdo durante el funcionamiento. Pulsando repetidamente el botón izquierdo se puede pasar por los 4 niveles de desviación posibles. Dos puntos luminosos verdes marcan la zona de desviación seleccionada parpadeando rápidamente varias veces. A continuación, se reinicia automáticamente una aplicación de 30 segundos:

Etapa de desviación	Alcance de desviación
1	+/- 8 LED
2	+/- 10 LED
3	+/- 12 LED
4	+/- 15 LED
1 etc.	+/- 8 LED, etc.

Consejo: Para obtener efectos óptimos, seleccione el nivel de deflexión más alto que le resulte cómodo durante una aplicación. Se recomienda aumentar hasta el nivel 4, siempre que se tolere.

Nota: La focalización de los puntos luminosos (en funcionamiento) apenas es posible y no está prevista, ni es una condición necesaria para el éxito de la aplicación.

Ajuste de la velocidad:

La velocidad de la estimulación puede ajustarse en cualquier momento durante una aplicación. Así se regula el tempo de la señal luminosa en movimiento.

La velocidad se ajusta pulsando el botón derecho durante el funcionamiento. Los tres niveles de velocidad posibles se cambian pulsando repetidamente el botón derecho:

Nivel de velocidad	Velocidad
1	lento
2	rápido
3	muy rápido
1 etc.	lentamente, etc.

Consejo: Para obtener efectos óptimos, seleccione el nivel de velocidad más alto que le resulte cómodo durante una aplicación. Es aconsejable aumentar la velocidad hasta el nivel 3, siempre que se tolere.

Al mismo nivel de velocidad, la velocidad percibida aumenta cuando se selecciona un nivel de desviación menor.

Aplicación

1. Siéntese o tumbese. Detenga cualquier otra actividad.
2. Póngase el REMSTIM 3000 como unas gafas normales.
3. Ponga en marcha el REMSTIM 3000 tal y como se describe en el apartado Funcionamiento pulsando el botón izquierdo y siga la señal luminosa con los ojos.
4. Transcurridos 30 segundos, la aplicación finaliza automáticamente.
5. Respire con calma y regularidad durante la aplicación.
6. Puede ajustar las funciones de **desviación** y **velocidad** del movimiento ocular según su condición personal, tal como se describe en la sección Funcionamiento.

Utilice el REMSTIM 3000 en 6 pasos.

En las páginas siguientes encontrará una breve guía que le ayudará a utilizar el REMSTIM 3000 de forma óptima para usted. La aplicación del REMSTIM 3000 en 6 pasos tiene como objetivo apoyarle en el coaching de ciertos asuntos y temas que personalmente le estresan emocional y mentalmente de forma especialmente cuidadosa.

Tenga en cuenta que para algunas cuestiones y asuntos que le afectan de manera particular, puede ser aconsejable consultar a un coach o terapeuta de su confianza al respecto. Lea también la Información importante.

En el contexto de la guía de los 6 pasos, ha resultado útil escribirlos en 2^a persona del singular. Por lo tanto, en las páginas siguientes nos dirigiremos a usted como "usted". Le rogamos su comprensión.

Paso 1: Su tema

1. ¿Qué es lo que más le commueve en este momento?
2. ¿Qué pensamientos te molestan en este momento? ¿Cuál es la imagen más desagradable, la frase más desagradable?
3. ¿En qué piensas?
4. Concéntrate en la idea, la situación, la cosa, la imagen, la frase, etc., que más te molesta.

Paso 2: Su emoción

1. ¿Siente algo mientras se concentra en su tema?
2. ¿Qué emoción siente cuando lo hace?
3. Por ejemplo, ¿es: Enfado, fastidio, indignación, estar molesto, miedo, ansiedad, tristeza, pérdida, impotencia, impotencia, estar a merced de los demás, sorpresa, confusión, "estar en la película equivocada", culpa, responsabilidad, vergüenza, mortificación, insulto, degradación, asco, odio, repugnancia, asco, "repugnancia", cansancio, sed, hambre, no sentir? ¿O cualquier otra emoción?

La lista representa una serie de emociones desagradables y no es exhaustiva.

Etapa 3: Exploración corporal I: sus sensaciones físicas

1. ¿Sientes algo en el cuerpo? ¿Hay un eco corporal de tu emoción?
2. ¿Sientes una agitación, una sensación física en alguna parte de tu cuerpo?
3. ¿Sientes una presión, un tirón, calor, frío o algo similar en tu interior?
4. ¿O no percibe nada y se asemeja a una no-sensación?

Paso 4: La intervención (procesamiento)

1. Sé consciente interiormente de tu sujeto y de tu(s) emoción(es). Siente ahora tu sensación física (también la no-sensación).
2. Inicie ahora una aplicación del REMSTIM 3000
3. Respira con calma y regularidad
4. Una vez finalizada la aplicación de REMSTIM 3000, inspire profundamente y suelte el aire al exhalar.

5. ¿Qué ha cambiado en tu interior? Observa tu(s) emoción(es), la sensación de tu cuerpo, cuando ahora piensas en tu tema del principio (¿asociaciones?).

→ Vuelva al primer punto de la intervención (Paso 4) e inicie de nuevo el proceso. Repite el proceso tantas veces como quieras. Por ejemplo, hasta que te sientas distanciado y liberado de tu problema.

Paso 5: Exploración corporal II

1. Piensa en tu tema. Busque y palpe las pequeñas sensaciones residuales. Si las encuentra, intervenga de nuevo con el REMSTIM 3000 como se describe en el paso 4 hasta obtener el mejor resultado posible.

6. en conclusión - el anclaje

2. Ahora piensa en tu tema y fíjate en el primer pensamiento positivo que te venga a la mente.
3. Repita este *agradable pensamiento* en su mente una y otra vez. Ahora intervenga con el REMSTIM 3000 - elija una velocidad lenta para la luz de marcha.
4. Respira tranquila y regularmente y repite tu pensamiento agradable.
5. Después de la aplicación de REMSTIM 3000, inhale profundamente y suelte al exhalar.

Mantener el REMSTIM 3000 en plena forma

Limpie regularmente la superficie del REMSTIM 3000. Utilice para ello únicamente un paño seco (pañuelo de limpieza de gafas).

Daños en la unidad: Si la unidad está defectuosa o dañada, no intente repararla usted mismo. En caso de daños, póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente (consulte la sección Servicio de Atención al Cliente).

Garantía

Existe una garantía dentro del ámbito de aplicación de las disposiciones legales.

Nota de conformidad con la Ley de baterías (BattG)

El REMSTIM 3000 funciona con una batería, que se incluye en el suministro. Por lo tanto, de conformidad con la Ley de baterías (BattG), estamos obligados a informarle de lo siguiente:

Las pilas y baterías recargables no deben tirarse a la basura doméstica. La ley obliga a devolver las pilas y baterías recargables usadas.

Las pilas usadas pueden contener sustancias nocivas que pueden dañar el medio ambiente o su salud si no se almacenan o eliminan adecuadamente. Sin embargo, las pilas también contienen materias primas importantes, como hierro, zinc, manganeso o níquel, y se reciclan.

Después del uso, puedes cambiar las pilas

- volver a nosotros (Thomas Buhl Coaching Instrumente, Am Dachsbau 59, 13503 Berlín)
- o en las inmediaciones (por ejemplo, en tiendas o puntos de recogida municipales) de forma gratuita.

La distribución en los puntos de venta se limitará a las cantidades habituales de los usuarios finales para su eliminación y a las pilas usadas que el distribuidor lleve o haya llevado como pilas nuevas en su gama de productos.

El cubo de basura con ruedas tachado significa que no debe tirar las pilas y acumuladores a la basura doméstica. Los signos debajo del cubo de basura sobre pilas y acumuladores significan:

- Pb: La batería contiene plomo
- Cd: La pila contiene cadmio
- Hg: La pila contiene mercurio

Sustitución de la batería

Una carga insuficiente de la pila provoca restricciones funcionales en el funcionamiento y en la secuencia de programas, que se vuelven a desactivar al insertar una pila nueva. Si disminuye el rendimiento de la pila suministrada (pila de botón de 3,0 V DL1220 / CR1220 / CR 1216. Nota: CR 1225 no sirve porque es demasiado gruesa), sustituya la pila antigua por una nueva.

Importante: Mantenga las pilas de botón fuera del alcance de los niños que puedan tragárselas fácilmente.



Coloque los vasos boca abajo sobre una superficie lisa. Sujete los vasos por la carcasa.

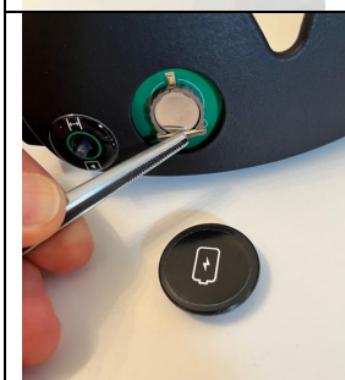


Para aflojar el tapón que cierra el acceso a la batería, coloque las uñas de dos dedos en el hueco entre el tapón y las gafas como en la imagen.

Se recomienda utilizar dos dedos, ya que el tapón está pegado; así se evita romperse una uña. Ahora presione ligeramente el borde del tapón mientras tira de él con las uñas del buscador con un ligero tirón.



Una vez que haya retirado el tapón, verá la pila de botón de tipo CR 1220 3V (pila de botón de 3,0 voltios DL1220 / CR1220 / CR 1216. Nota: CR 1225 no encaja porque es demasiado gruesa).



La pila de botón está sujetada por una tira metálica transversal. La pila sale al doblar ligeramente la tira metálica del centro hacia el borde. Las pinzas son útiles, pero el pulgar y el índice también funcionan.



Para insertar la nueva pila de botón tipo CR 1220 3V, sujeté las gafas horizontalmente como se muestra en la imagen y coloque la pila de botón sin apretar en el soporte de la pila de botón; el contacto positivo hacia arriba.



Presione la pila de botón con cuidado y con muy poca fuerza en el soporte de la pila de botón hasta que encaje en su sitio y no pueda caerse. Tenga en cuenta que una presión excesiva podría dañar las gafas.

Por último, coloque los vasos boca abajo sobre una superficie lisa. Sujete los vasos por la carcasa y coloque el tapón sobre la pila de botón en el hueco. A continuación, con suavidad y ejerciendo una presión cada vez más lenta, empuje el tapón hacia el interior de la abertura, tal como se muestra en la primera imagen.

Campos electromagnéticos

El dispositivo EMDR REMSTIM 3000 cumple todas las normas y reglamentos pertinentes relativos a la exposición a campos electromagnéticos.

Información sobre la eliminación de aparatos viejos y residuos electrónicos



Desde marzo de 2006, según la Ley de Aparatos Eléctricos y Electrónicos (ElektroG), los aparatos viejos ya no pueden tirarse a la basura doméstica. Esto se aplica no sólo a los aparatos eléctricos típicos, como televisores, lavadoras o frigoríficos, sino también a videojuegos, altavoces, ordenadores, portátiles, reproductores MP3, periféricos, impresoras, teléfonos, juguetes infantiles eléctricos y otros aparatos eléctricos antiguos. Estos aparatos se reconocen por el símbolo de un "cubo de basura tachado". Encontrará el símbolo en el aparato o en el embalaje. Puede entregar gratuitamente los residuos electrónicos en los puntos de recogida municipales, por ejemplo. Su servicio municipal de asesoramiento sobre residuos o los centros de consumidores pueden informarle sobre la ubicación exacta de estos puntos de recogida.

remstim.com
(DE – EN - FR)