

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

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



Anleitung

EMDR-Selbstcoaching in 6 Schritten mit dem REMSTIM 3000

## EMDR-Selbstcoaching in 6 Schritten mit dem REMSTIM 3000

Thomas Buhl

Das Thema EMDR-Selbstcoaching beschäftigt *Thomas Buhl* seit über 10 Jahren. Er ist *Heilpraktiker für Psychotherapie* und *EMDR- und Traumatherapeut*. Stetig verfeinerte er seine leicht anzuwendende Methode zum effektiven Selbstcoaching mit EMDR. Er entwickelte die *EMDR-Brille REMSTIM 3000* für die Stimulation fehlerfreier Augenbewegungen während des Selbstcoachings sowie das *EMDR-Gerät REMSTIM 4000* für die professionelle EMDR-Sitzung.

# EMDR-Selbstcoaching in 6 Schritten mit dem REMSTIM 3000

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

Thomas Buhl

Copyright: © 2019 (10.9) Thomas Buhl

Impressum: Thomas Buhl, Am Dachsbau 59, 13503 Berlin

[www.remstim.com](http://www.remstim.com)

[info@remstim.com](mailto:info@remstim.com)

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) und der Veröffentlichung im Internet sowie die Auswertung durch Datenbanken, vorbehalten.

Hinweis:

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Alle Angaben erfolgen dennoch ohne Gewähr. Der Autor übernimmt keine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen und Ratschlägen resultieren.

## Inhalt

VORWORT	7
WICHTIGE INFORMATIONEN	13
EINE DICKE NASE	15
SCHLUSS MIT DEN NEGATIVEN GLAUBENSÄTZEN	20
MENTALE BLOCKADEN MIT EMDR SELBST AUFLÖSEN	22
ANGST MIT EMDR-SELBSTCOACHING ÜBERWINDEN	25
EMDR	30
WIE WIRKT EMDR?	31
IST EMDR WIRKSAM?	33
EMDR IN DER THERAPIE	34
DIE ACHT PHASEN DES EMDR-PROTOKOLLS	36
SOMATISCHE MARKER	38
SOMATISCHE MARKER BILDEN UNSER KÖRPERGEDÄCHTNIS	38
WIE SOMATISCHE MARKER UNSER LEBEN BEEINFLUSSEN	40
RAPID EYE MOVEMENT – DEM REM-SCHLAF AUF DER SPUR	43
WIE REM-SCHLAF UNSER WOHLBEFINDEN BEEINFLUSST	45
WENN REM-SCHLAFPHASEN FEHLEN	47
STIMULATIONSEFFEKTE VON EMDR	49

FÜR DIE WIRKSAMKEIT VON EMDR IST DIE KORREKTE VISUELLE STIMULATION UNERLÄSSLICH.	52
EMDR-BRILLE REMSTIM 3000	58
SELBSTCOACHING ODER COACHING MIT EINEM COACH – WIE ENTSCHEIDEN WIR?	60
EMDR-SELBSTCOACHING: DIE 6 SCHRITTE	64
WARUM DAS EINSCHÄTZEN UNSERES BELASTUNGSGRADES WICHTIG IST	65
1. SCHRITT	70
2. SCHRITT	71
3. SCHRITT	73
4. SCHRITT	74
5. SCHRITT	78
6. SCHRITT	79
ARBEITSBLÄTTER FÜR DAS EMDR-SELBSTCOACHING	81
MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN VON EMDR	82
3 SONDERFORMATE DES EMDR-SELBSTCOACHINGS	84
ULTRA-KURZZEIT-SELBSTCOACHING MIT EMDR	84
CIPBS – CONFLICT IMAGINATION, PAINTING AND BILATERAL STIMULATION	84
EMDR-SELBSTCOACHING MIT DEN SONGS UNSERES LEBENS	85
ANHANG: ARBEITSBLÄTTER FÜR DAS EMDR-SELBSTCOACHING IN 6 SCHRITTEN	86

## **Vorwort**

Angenommen, es gäbe eine Selbsthilfe-Methode, die wirklich funktioniert. Wie wäre das?

Das wäre schön, oder?

Bevor ich EMDR kennenlernte, glaubte ich, jede Situation und die damit verbundenen Emotionen – insbesondere die bedrückenden und deren Schwankungen – stets machtlos ertragen zu müssen.

Stress, Kummer und Sorgen, Existenz- und Versagensängste des Alltags, zwischenmenschliche Konflikte, Ziellosigkeit, Demotivation, Traurigkeit; die Liste der emotionalen, seelischen und körperlichen Zustände, die unser Leben viel zu oft und viel entscheidender: viel zu lange negativ beeinflussen, ist lang.

Heute weiß ich, dass wir unseren negativen Gefühlszuständen nicht hilflos ausgeliefert sind. Meine Erfahrungen mit vielen lieben Menschen, die sich mir bisher anvertraut haben, lehrten mich, dass kaum jemand von uns seine emotionalen Belastungen wie beispielsweise Stress oder Sorgen lange aushalten muss. Nicht länger als den Moment, den wir benötigen, um uns dessen bewusst zu werden. Danach haben wir eine wirkliche Wahl und können uns selbst helfen.

EMDR, die Methode mit den schnellen Augenbewegungen, macht es in so vielen Situationen möglich. Seit Jahren setze ich diese Methode in der Therapie, im Coaching und insbesondere im Selbstcoaching ein. Denn während ich meine Klienten persönlich mit EMDR behandelte, kam ich auf die Idee, Menschen zu zeigen, wie Sie sich im Moment der äußersten Belastung selbst schnell helfen können.

Daraus entstand die EMDR-Selbstcoaching-Methode mit ihren 6 Schritten.

In Momenten des intensiven Erlebens besonderer emotionaler Belastungen tragen wir im selben Augenblick die große Chance zu nachhaltigen positiven Veränderungen in uns. Denn es sind vor allem die kleinen und wiederkehrenden Befindlichkeiten und emotionalen Schwankungen des Alltags, die uns indirekt den Weg zu mehr Gelassenheit, Konfliktstabilität, Mentalfitness und Kreativität zeigen. Wir müssen den Weg nur gehen.

Dank meines Konzepts des EMDR-Selbstcoachings sind wir in der Lage, uns in solchen Momenten selbst zu regulieren und den Wandel zu mehr Mut und Zuversicht in unsere eigenen Fähigkeiten in uns auszulösen. Es warten so viele reiche und wohltuende Erfahrungen und Chancen auf uns im Leben. Lassen auch Sie sie nicht ungenutzt an sich vorbeiziehen.

EMDR-Selbstcoaching unterscheidet sich sehr von den üblichen kognitiven Methoden, die in den zahlreichen Selbst-



hilfe-Ratgebern stehen. Beim EMDR-Selbstcoaching stehen Ihre Emotionen und Ihr emotionales Gedächtnis im Mittelpunkt.

Übliche Selbsthilfe-Methoden versuchen in der Regel, durch Wissenstransfer und Übungen neue Handlungsoptionen, Verhaltensmuster und Fertigkeiten zu vermitteln. Dabei können Skepsis, gegenläufige Ansichten und mangelnde Einsicht den Zweck und die eigentlich ersehnten Veränderungen schnell zunichte machen. Die meist erforderliche Offenheit oder gar wohlwollende Einsicht des Anwenders ist bei vielen Methoden für eine erfolgreiche Zielerreichung eine wichtige Bedingung.

Beim EMDR-Selbstcoaching sind solche Voraussetzungen nicht nötig. Solange der Anwender den 6 Schritten des Coaching-Prozesses folgt, spielt es in der Regel für eine erfolgreiche Zielerreichung keine Rolle mehr, wie viel inneren Widerstand und Skepsis oder gar Angst er währenddessen in sich trägt. Denn weder Wissenstransfer noch Ratschläge bilden den Schwerpunkt des EMDR-Selbstcoachings.

Anwender machen dabei eine intensive Erfahrung. Sie durchleben während des EMDR-Selbstcoachings eine emotionale Neubewertung. Das Erleben von Veränderung in den eigenen Emotionen und Gedanken steht im Mittelpunkt. Neue individuelle Handlungsoptionen, Verhaltensmuster und Fertigkeiten entstehen wie von selbst. Letztlich erreichen wir eine wirkliche Veränderung nur über unser

Körpergedächtnis, in dem unsere Überzeugungen und Glaubenssätze gespeichert und verankert sind.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen eine leicht verständliche Gebrauchsanweisung zur effektiven Selbsthilfe für die alltäglichen Befindlichkeiten, wegen derer wir nicht zum Coach oder gar Therapeuten gehen, an die Hand zu geben.

Der Prozess des Selbstcoachings mit EMDR und der des EMDR-Coachings mit einem Coach unterscheiden sich. Selbstredend sind auch die 8 Prozessschritte der EMDR-Therapie abweichend.

Denn im Selbstcoaching kann beispielsweise auf die Schritte verzichtet werden, die vornehmlich der Kommunikation mit dem Coach oder dem Therapeuten dienen. Außerdem habe ich bewusst den Schritt, der die negativen Kognitionen einbezieht, weggelassen, weil dieser Schritt in der Regel den ungeschulten Anwender verwirrte und gelegentlich überforderte. Geschadet hat es dem Erreichen der üblicherweise zeitnah eintretenden positiven Effekte des EMDR-Selbstcoachings nicht. Eher im Gegenteil.

Was letztlich damals noch fehlte, war ein Gerät, das es mir ermöglichte, mich selbst ohne mein Zutun visuell zu stimulieren. Was es damals an EMDR-Geräten zu kaufen gab, war äußerst teuer, unhandlich und anfällig für Anwendungsfehler, was die Wirksamkeit des Selbstcoachings mit EMDR merklich verringerte. Was einleuchtend ist, da die EMDR-Intervention mithilfe schneller Augenbewegungen

zu den entscheidenden Elementen gehört. Denn wir dürfen nie vergessen, dass der Erfolg einer EMDR-Sitzung von der korrekten Ausführung der schnellen Augenbewegungen abhängt ([zum Video](#)). Im Coaching oder in der Therapie steuert der Coach oder Therapeut die visuelle Stimulation mit einem Stimulationsgerät oder durch Winken vor den Augen der Klientin bzw. des Klienten und bildet somit einen effektiven externen Impuls. Im EMDR-Selbstcoaching sind wir auf uns selbst gestellt. Also musste ein externer handlicher Stimulus her, der den Erfolg von EMDR auch in der Selbstanwendung sicherstellen würde.

Ein externer visueller Stimulus ist fühlbar effektiv, da wir so beim Selbstcoaching u.a. unsere ganze Aufmerksamkeit auf unser Thema, unsere Emotionen und unsere Körperempfindungen lenken können. Dafür entwickelte ich den REMSTIM 3000, eine leichte EMDR-Brille.

Lesen Sie auf den folgenden Seiten, warum wir Menschen in der Regel mit soviel ausbremsenden emotionalen Ballast und mentalen Blockaden unser Leben bestreiten müssen und was wir dagegen machen können.

Lernen Sie die 6 Schritte des EMDR-Selbstcoachings detailliert kennen, um für Ihr eigene Selbstcoaching-Sitzungen bestens vorbereitet zu sein. Denn bevor Sie das Arbeitsblatt für das EMDR-Selbstcoaching mit seinen 6 Schritten, das Sie im Anhang am Ende dieses Buches finden, aufschlagen und erstmalig nutzen, möchte ich Sie bitten, meine Ausführungen zum Arbeiten mit der Anleitung

nicht zu überspringen sondern aufmerksam zu lesen. Es ist hilfreich und wird Ihr Selbstcoaching verbessern.

Erfahren Sie außerdem, wie Sie EMDR-Selbstcoaching fast spielerisch anwenden können. Dazu beschreibe ich 3 besondere Formate der effektiven Selbsthilfe.

Gleich nach meinem Vorwort finden Sie dazu die wichtigen Informationen. Bitte lesen Sie die wichtigen Informationen sorgfältig durch.

Falls Sie mir etwas mitteilen möchten oder aber eine Frage an mich haben, senden Sie mir eine E-Mail. Ich freue mich darüber. Sie erreichen mich bestmöglich unter [buhl@remstim.com](mailto:buhl@remstim.com).

Jetzt wünsche ich Ihnen nun viel Freude beim Lesen eine erfolgreiche und wohltuende EMDR-Selbstcoaching-Sitzung mit dem REMSIM 3000 nach der anderen, so dass Sie sich so fühlen, wie Sie es sich selbst wünschen.

Herzlichst

Ihr Thomas Buhl

## **Wichtige Informationen**

1. Die Anwendung der EMDR-Selbstcoaching-Methode versteht sich als ein leistungsförderndes Mentaltraining. Es ist kein Diagnoseverfahren, 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 der EMDR-Selbstcoaching-Methode 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. Die Anwendung der EMDR-Selbstcoaching-Methode 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, 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

ten über ein gewisses Maß der Beeinträchtigung hinausgehen und Krankheiten, Leiden, Körperschäden oder krankhafte Beschwerden zu umschreiben versuchen oder gar re-präsentieren.

5. Voraussetzung beim Anwender ist – wie auch sonst beim Coaching üblich – eine normale psychische und physische Belastbarkeit.

6. Eine Anwendung der EMDR-Selbstcoaching-Methode 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 der EMDR-Selbstcoaching-Methode zu beginnen, fortzusetzen oder abzubrechen.

8. Die Anwendung der EMDR-Selbstcoaching-Methode kann zu vorübergehenden intensiven Emotionen führen.

## **Eine dicke Nase**

Stellen Sie sich vor, Sie sind Shoppen, stehen an der Kasse, und Sie nehmen den Duft des Parfüms der Person vor Ihnen wahr, und Sie erinnern sich an Zeiten, als Sie diesen Duft öfters gerochen haben und spüren genau, wie Sie sich damals gefühlt haben!

Oder Sie lesen eine Passage in einem Buch und werden traurig und haben das Gefühl, Sie könnten weinen!

Oder aber Sie hören einen alten Song im Radio, und Ihre gerade noch trübe Stimmung hebt sich und Sie sind wieder gut drauf! Oder umgekehrt!

Kennen Sie solche Momente?

In der Regel vergessen wir solche Momente und unsere Reaktionen darauf sehr schnell wieder. Aber, lassen Sie uns kurz innehalten: was passiert mit uns, oder besser, in uns, wenn vermeintlich bedeutungslose Augenblicke den direkten Draht zu unseren Emotionen finden?

Was sich dort bemerkbar macht, ist unser emotionales Gedächtnis. Die Macht unseres Körpergedächtnisses ist kolossal. Stellen Sie sich vor: Alles, was Sie bisher in Ihrem Leben erlebt haben, aber auch wirklich alles, ist in Ihrem Körpergedächtnis abgespeichert. Und anhand dieser emotionalen Erinnerungen bewerten wir unsere zukünftigen Erleb-

nisse. Was wir auch erleben und noch erleben werden, färben wir anhand unserer gefühlten Erfahrungen emotional ein, bewerten es in Bruchteilen einer Sekunde. Ohne, dass es uns bewusst ist: Wir haben dann halt eine Meinung, so ein Gefühl!

Auch Angst speichern wir in unserem Körpergedächtnis mit Hilfe somatischer Marker und können sie, sobald wir uns fürchten, regelrecht spüren.

Und je nachdem, wie unsere Kindheit, unsere Jugend, tja, unser ganzes bisheriges Leben halt, verlaufen ist, sind wir von schönen, von weniger schönen und gar hässlichen Erlebnissen geprägt. Tief in unserem emotionalen Gedächtnis verankert, steuern unsere Lebenserfahrungen auch unsere Gedanken. Das ist auch der Grund, warum es fast unmöglich ist, die eigenen negativen Gedanken umzudenken. Die tief verwurzelte emotionale Färbung lässt es nicht zu.

Und so erleben wir immer wieder Situationen, für die wir keine Lösungen haben, nicht weiterkommen und auf der Stelle treten. Während andere an uns vorbeiziehen und fast spielerisch die Hürden nehmen, vor denen wir kapitulieren, fragen wir uns: Was ist eigentlich los mit mir?

Die Antwort ist einfach: Wir sind die Summe unserer Erlebnisse. Unsere Erfahrungen lehren uns, dass wir so manche Hürde nicht meistern werden. Der Sieg ist uns nicht nur nicht sicher, er wird in diesem Fall nicht unser sein. Denn dazu müsste der wesentliche somatische Marker, der uns



versagen, uns zurückweichen lässt, bearbeitet und im besten Fall gelöscht werden.

Stellen Sie sich vor, was Sie alles tun könnten, wenn Sie fähig wären, auf emotionaler Ebene Ihr Denken und Handeln zu verändern.

Mit Hilfe von EMDR-Selbstcoaching sind wir in der Lage, diesen positiven Einfluss auf unser Körpergedächtnis und unsere Emotionen und damit auf unser Leben zu nehmen. Mehr als Sie es ahnen. Welcher Schatz könnte kostbarer sein, als unsere alten Emotionen negativer Erlebnisse, die uns heute unbewusst wenn auch spürbare Grenzen setzen, in wertvolle Erfahrungen zu wandeln, um neue Wege zu gehen?

Moment? Unbewusst und dennoch spürbar? Ist das nicht ein Widerspruch? Nein! Auch wenn wir eine Grenze aufgrund körperlicher Empfindungen nicht überwinden, - wir spüren Widerstand, etwas hält uns zurück, oder wir versuchen es gar nicht erst - muss diese Grenze selbst uns nicht bewusst sein. Wir überschreiten Sie einfach nicht, ohne es zu merken. Und wandeln dahin auf ausgetretenen Pfaden. Wie so oft im Leben.

Spüren Sie solche Momente auch? Ich auf jeden Fall! Dazu möchte ich Ihnen eine kurze persönliche Geschichte erzählen: Als Junge wurde ich in der Schule immer wegen meiner Nase gehänselt. Zum Vergleich wurde stets die Nase des Schauspielers Karl Malden herangezogen. Er spielte

damals neben dem jungen Michael Douglas in der Fernsehserie *Die Straßen von San Francisco*. Herr Malden hatte eine sehr einprägsame große Nase. Sie war nicht zu übersehen. Wirklich schön war sie dabei nicht (Googeln Sie, die Nase von Herrn Malden war wirklich groß!). Die Aussage, meine Nase wäre ähnlich, war also sicher nicht nett gemeint und nicht zu einem Lob umzudeuten, schon gar nicht von einem Jungen im Alter von 10 Jahren. Es tat einfach weh, fortwährend damit gehänselt zu werden.

30 Jahre später stand ich in einem Workshop, in dem wir EMDR nutzten, um das eigene Selbstbild zu stärken. Mein damaliger Coach fragte mich vor der Gruppe, während ich vor einem Spiegel stand: „Was kannst Du an Dir selbst nicht leiden?“

Ich brauchte für die Antwort keine Sekunde: „Meine dicke Nase! Die kann ich nicht leiden!“

Die Teilnehmer der Gruppe sahen mich an, als ob sie derselben Meinung waren, und meine Anspannung nahm zu. Ich hatte das Gefühl, wieder in meinem Klassenraum in der 4. Klasse zu sein. Ich spürte, wie eine kleine Träne sich ihren Weg bahnte.

Was geschah in diesem Moment? Mein Körpergedächtnis meldete sich und stellte sicher, dass ich mein damaliges Erlebnis, welches mich emotional stark mitgenommen hatte und mir womöglich erneut schaden könnte, nicht vergesse. Tief in mir angelegte somatische Marker übermittelten in

Bruchteilen von Sekunden die Bewertung meiner aktuellen Situation, die mich fühlen ließ, ob ich gerade sicher oder nicht sicher war. Mein emotionales Gedächtnis sendete ein eindeutiges NEIN.

Wie schon gesagt; unser Leben hängt maßgeblich davon ab, was wir früher erlebt und gelernt haben. Unser Selbstbild hängt maßgeblich davon ab und unsere Glaubenssätze – insbesondere die negativen - ziehen daraus ihre Kraft.

Und so kommt es, dass unsere eigenen Gedanken über uns Selbst häufig nicht so positiv sind. Wer kennt sie nicht, die Selbstzweifel?

Was können wir also tun?

Ich verrate Ihnen etwas: Unser Selbstbild lässt sich schneller und einfacher beeinflussen und positiv verändern, als die meisten von uns glauben. Selbstcoaching mit EMDR eignet sich dafür außerordentlich gut, um mit den vermeintlich eigenen Fehlern und negativen Ansichten über uns selbst seinen Frieden zu schließen.

Bedenken Sie: *Es ist nie zu spät für die Liebe Deines Lebens – die Liebe zu Dir selbst!*

Ich übrigens mag meine Nase seitdem; sie passt zu meinem Gesicht!

## **Schluss mit den negativen Glaubenssätzen**

Wie gesagt, die Vorstellung, die ein Mensch von sich hat, beeinflusst maßgeblich sein Denken, Fühlen und Handeln. Diese Vorstellung von sich selbst setzt sich zusammen aus seinem Selbstbild, seinem Wunschbild und dem von seinem Umfeld gespiegelten Fremdbild. Je übereinstimmender diese drei Bilder sind, desto authentischer wirkt der Mensch, desto leistungsfähiger ist er und desto mehr erfreut er sich seines Lebens.

Wichtig dabei ist die Erkenntnis, dass es sich immer um eine Vorstellung, also um seine Deutung dieser Bilder von sich selbst handelt! Das ist – wie so oft – der springende Punkt. Nichts ist „an sich so“! Es ist immer der Einzelne, der die Situation oder eben das Bild interpretiert.

Bewusst wird uns das, wenn wir entdecken, dass unsere Sichtweise sich innerhalb der Zeit, ja manchmal binnen Sekunden verändern kann. Es ist ein ständiges Abgleichen unserer Sinneseindrücke mit unserer Auslegung dieser.

Häufig stellen Personen fest, dass sie mit sich Selbst – und damit meinen sie Ihr Selbstbild – nicht zufrieden sind. Sie wären viel lieber so wie sie sich wünschen zu sein. Eben wie ihr Wunschbild. Dabei mag es um Fähigkeiten gehen oder aber um rein körperliche Attribute. Wer kennt sie nicht, diese Äußerungen der Selbstabwertung:

- „Ich bin zu dick!“
- „Meine Beine sind zu kurz!“
- „Meine Brüste sind zu klein!“
- „Meine Nase ist zu groß!“
- „Mein Hintern ist zu fett!“
- „Ich bin zu hässlich!“
- „Ich bin einfach zu doof“
- „Ich bin nicht intelligent genug“

Und immer so weiter. Die Liste der äußerlichen und innerlichen selbstabwertenden Glaubenssätze ist lang, sehr lang. Verständlich, dass es äußerst hilfreich sein kann, persönliche und insbesondere geringschätzende Überzeugungen vom eigenen Selbstbild zu verändern. Folgt daraus doch ein aufbauendes und bejahendes Lebensgefühl.

Der wahrgenommene Makel am eigenen Körper oder am eigenen „Sein“ geht offenkundig und häufig mit einer hohen Unzufriedenheit einher.

Mit EMDR kann das Gefühl der inneren Unzufriedenheit reduziert werden. Allein diese geringe Veränderung führt dann zu einer neuen und positiveren Wahrnehmung der eigenen Person. Das Selbstbild wird aufgewertet und nähert sich dem Wunschbild an!

Damit verbunden ist das Selbstvertrauen, das uns unsere individuellen Fähigkeiten und Leistungspotenziale in Hinsicht auf die zu bewältigenden Anforderungen des Lebens einschätzen lässt. Aus dieser Einschätzung resultiert dann

entweder Besorgnis aufgrund drohender Überforderung oder aber ein Gefühl der Befähigung. Gerade „sich fähig“ zu fühlen, ebnet den Weg zu einem zielgerichteten Leben, da wir öfter den Werdegang unseres Leben bewusst in die Hand nehmen als wenn wir von Selbstzweifeln heimgesucht werden. Zweifel, die uns sowohl von unserer vermeintlich geringen Eignung und Kontrolle als auch von übertriebener Abhängigkeit überzeugen wollen.

## **Mentale Blockaden mit EMDR selbst auflösen**

Erinnern wir uns: Bereits mit unserem ersten Atemzug sammeln wir Erfahrungen. Wir lernen unentwegt für unser späteres Leben. Alles, jedes Ereignis speichert unser Gehirn ab. Erlerntes der vergangenen Jahre beeinflusst maßgeblich unser Leben. Dergestalt, dass unsere Erfahrungen und unsere Entscheidungen unser Verhalten tagtäglich prägen. Würden wir nur Positives erleben, wäre unser Leistungspotenzial durch diese erfolgreichen Erfahrungen fast unerschöpflich. Kaum etwas würde uns erschrecken, die wenigsten Dinge uns Angst einflößen. Jedes weitere Lebensjahr würde unsere Kraft und unseren Tatendrang erhöhen, die wir von Negativem verschont geblieben sind.

Die Realität der Meisten von uns sieht jedoch anders aus. Schon von Kindheit an sind wir zahllosen Konflikten ausgesetzt, die als Erinnerungen in unser emotionales Gedächtnis fließen. Viele davon begleiten uns ein Leben lang und bleiben unbewusst in unserem Innersten zurück und

sind in der Lage unser aktuelles Dasein zu beeinflussen. Je mehr unsere individuellen Erfahrungen durch negative Erlebnisse geprägt sind, desto stärker können sie als Erfolgsverhinderung wirken. In diesen Fällen treffen wir aufgrund der alten und negativen Erfahrungen andere Entscheidungen. Andere Entscheidungen als die, die wir ohne jene mentalen Belastungen getroffen hätten. Denn unser Verhalten ist darauf programmiert, uns bestmöglich zu schützen.

Diese Schutzfunktion entsinnt Strategien, die eine Wiederholung der belastenden Situation vermeiden soll. Über die Jahre verfügt ein Mensch, der mit den üblichen zahlreichen Herausforderungen klarkommen musste, über zahlreiche Vermeidungsstrategien. Diese Strategien bleiben aktiv, auch wenn das in der Vergangenheit verursachende Ereignis einmalig gewesen und eine Wiederholung nahezu ausgeschlossen ist. Leider führt die immer wiederkehrende Anwendung der Vermeidungsstrategien in den meisten Fällen nicht zu den erwünschten Resultaten. Vielmehr können daraus Leistungsblockaden entstehen, die die Leistungs- und Handlungsspielräume des Einzelnen stark einzuschränken vermögen. Als Folge beherrschen Vermeidungsstrategien zunehmend den Alltag und werden als Komfortzone beschönigt. Leistungsblockaden, die durch Sorgen auftreten, welche vor einer Prüfung, vor dem Fliegen, vor einer Rede oder vor einer Präsentation entstehen können, seien hier nur beispielhaft genannt. So können Trennungen, Existenzsorgen oder auch Enttäuschungen im Leben tiefe Spuren der Erinnerungen hinterlassen.

Und jedes Mal, wenn uns eine negative Erfahrung sehr nah geht, schwächt sie unser Leistungspotenzial. Unterschiedliche negative Ereignisse verbinden sich, verstärken den Stress, der auf dem Menschen lastet und schwächen ihn weiter. Unverarbeitete Belastungen wiegen mehr als Erfolge. Wichtig ist das Verständnis, dass es sich hier nicht um die Reaktion eines „Kranken“ handelt, sondern um die Schutzmechanismen eines gesunden Menschen.

Ziel ist es daher, Leistungsblockaden zu entfernen und uns von belastenden und schwächenden Erinnerungen zu befreien.

Mit EMDR und insbesondere mit EMDR-Selbstcoaching können die emotionalen Einprägungen in vielen Fällen Schritt für Schritt aufgelöst werden, was uns unser volles Leistungspotenzial wieder zurückzugeben vermag.



## **Angst mit EMDR-Selbstcoaching überwinden**

Angstreaktionen machen sich manchmal als leise Empfindungen bemerkbar, meistens jedoch überkommt uns die Angst mit einer Vielzahl von Symptomen, die uns schier den Atem raubt. Wenn wir von unseren Ängsten heimgesucht werden, dann fühlt es sich so an, als wäre unsere Furcht ganz tief in uns verwurzelt; als wäre sie schon immer ein Teil von uns gewesen.

Dennoch, in den meisten Fällen ist unsere Angst erlernt. Die Ursachen können weit in unserer Vergangenheit zurückliegen, so dass wir uns kaum daran zu erinnern vermögen. Das Gute daran ist: was wir einst gelernt haben, können wir auch wieder verlernen.

Dabei sind die Objekte, Dinge und Situationen, vor denen wir uns fürchten, so zahlreich wie verschieden.

Ängste treten in vielerlei Formen auf. Beispielsweise als Angst vor großer Höhe, vor Spinnen, vor Prüfungen, vorm Fliegen oder vor dem Zahnarzt. Aber auch Auftritte können uns Angst machen.

Großen Einfluss auf das „Erlernen“ von Ängsten hat die Amygdala. Als Teil unseres limbischen Systems und als Zentrum der Angst speichert und steuert das auch als Mandelkern bezeichnete Gehirnareal unser Angstverhalten. Wovor und wie sehr wir uns vor etwas fürchten, das ent-

scheidet unsere Amygdala, die mithilfe der somatischen Marker unser emotionales Erfahrungsgedächtnis insbesondere für unsere Ängste anlegt und kontrolliert.

### **Wie genau erlernen wir eine spezifische Angst?**

Gemäß der Zwei-Faktoren-Theorie des US-amerikanischen Psychologen Orval Hobart Mowrer aus dem Jahr 1947 erlernen wir Ängste in zwei Schritten (mehr lesen). Es dauerte rund weitere 60 Jahre, bis Antonio Damasio seine Theorie der Somatischen Marker postulierte, die dieses Erklärungsmodell mit Ergebnissen der modernen Hirnforschung funktional ergänzt und verfeinert.

Erleben wir beispielsweise eine Situation, die uns überfordert und nehmen wir zeitgleich starke belastende und unangenehme Empfindungen (Schmerzen, Scham, Schuld, Ekel etc.) wahr, werden das Erlebnis und die damit einhergehende körperliche Erregung im Körpergedächtnis - in diesem Fall - als Angstreiz gespeichert.

Die dabei empfundene emotionale und die körperliche Erregung von Einst spielen nachhaltig eine sehr wichtige Rolle. Somatische Marker werden das Geschehnis auch nach Jahren in ähnlichen Situationen mit annähernd gleicher Intensität emotional und folglich körperlich erinnerbar machen. Wir empfinden dann Angst.

## **Erregungsniveau beeinflusst späteres Angstverhalten**

Je nach auftretendem Erregungsniveau wird unser emotionales Erfahrungsgedächtnis mit Energie „aufgeladen“. Entsprechend fallen unsere Angstreaktionen unterschiedlich aus. Während unser Blick vom 3m Sprungturm (bloß) ein mulmiges Gefühl in uns wach ruft und uns achtsam sein lässt, reicht womöglich allein der Gedanke an die bevorstehende Prüfung, uns den Schweiß auf die Stirn zu treiben, unser Herz wild pochen zu lassen. Eine damit einhergehende Lernblockade kann dann jedwede Lernambitionen zunichte machen.

Abhängig vom Grad der durchlebten Gemüts- und Gefühlsbewegungen werden die REM-Schlafphasen in dem Schlafturnus, welcher auf das einschneidende Ereignis folgt, verhindert. Wir werden durch das meist nächtliche Wiedererleben des Ereignisses regelrecht aus unserem Schlaf gerissen.

Das hat weitreichende Folgen, denn der REM-Schlaf wurde als die Schlafphase identifiziert, welche uns unsere Erlebnisse insbesondere kognitiv verarbeiten und in unser Gehirn als artikulierbare Erinnerung integrieren lässt. So ist REM-Schlaf ([mehr zum REM-Schlaf online lesen](#)) für unsere nächtliche Erholung ausnehmend wichtig.

## **EMDR lässt uns die verpassten REM-Phasen nachholen und unsere Angst verlernen**

Ursprünglich als Trauma bearbeitende Therapie entwickelt, wird EMDR heutzutage auch im Coaching in zahllosen alltäglichen Situationen angewendet. Gerade im EMDR Selbstcoaching versetzt es den Anwender in die Lage, selbst schnell auf emotionale und mentale Belastungen zu reagieren.

Dank EMDR-Selbstcoaching mit dem REMSTIM 3000 können Ängste in vielen Fällen wieder verlernt werden. Die Angstreaktion wird in der Regel dadurch stark vermindert. Das unangenehme und belastende Angstgefühl wandelt sich dabei in ähnlichen zukünftig erlebten Situationen zu einem erträglichen Gefühl der bewussten Achtsamkeit. Dabei treten insbesondere die kognitiven Fähigkeiten erstmals wieder in den Vordergrund, was uns die einst mit Angst besetzten Situationen neu bewerten lässt und in die Lage versetzt, hilfreiche Strategien und Lösungen zu entwickeln.

Werden wir noch vom alten Angstverhalten beherrscht, versuchen wir vornehmlich, Angst besetzte Situationen zu vermeiden. Nach einem EMDR-Selbstcoaching nehmen die eigenen Handlungsoptionen in der Regel spürbar zu.

Unser emotionales Erfahrungsgedächtnis erinnert und reagiert zukünftig dank der zerebralen Neuintegration des einstigen angstaustlösenden Erlebnisses durch EMDR auf eine neue funktionale Weise. Die somatischen Marker ([mehr](#)

[über Somatische Marker online lesen](#)) übermitteln nunmehr nicht mehr „nackte Angst und Panik“ sondern senden eine Botschaft von erträglichem Inhalt, die wir gelassener aufnehmen können, und die uns bewusst handeln lässt. Ein Zeichen, dass wir unsere Angst verlernt haben.

Weitere umfangreiche Informationen zum Thema Angst finden Sie online: [mehr lesen](#).

## **EMDR**

EMDR ist die Abkürzung für Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Auf Deutsch bedeutet Eye Movement Desensitization and Reprocessing so viel wie Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung. Im Jahre 1987 wurde von US-Psychologin Francine Shapiro zufällig entdeckt, dass psychologische Befindlichkeiten und auch Störungen durch die Ausführung schneller Augenbewegungen beeinflussbar sind.

Damals fiel Shapiro auf, dass, sobald ihr ein störender Gedanke in den Sinn kam, schnelle horizontale Bewegungen der Augen halfen, die emotionale und mentale Belastung, die mit dem Gedanken einhergingen, zu reduzieren oder gar aufzulösen. Gerade diese Augenbewegungen schienen ihrer Ansicht nach dafür verantwortlich zu sein, dass der negative Gedanke wieder aus dem Bewusstsein verschwand. Zukünftig führte sie schnelle Augenbewegungen aus, sobald sie einen negativen Gedanken bemerkte. Weil sie hierbei positive Veränderungen bemerkte, begann sie bei Bekannten und Freunden mit derartigen induzierten Augenbewegungen zu experimentieren. Die Erfolge ermutigten sie zu weiteren Forschungen, bis sie Ende der 80er Jahre den EMDR-Prozess als Psychotherapieform zur Behandlung von Traumafolgestörungen entwickelte. Mithilfe von Eye Movement Desensitization and Reprocessing lassen sich in der Therapie Traumafolgestörungen bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern behandeln.

EMDR beinhaltet Elemente zahlreicher wirksamer Psychotherapieansätze, welche strukturiert zum Einsatz kommen, um ein optimales Behandlungsergebnis zu erzielen. Zu diesen gehören körpertherapeutische, interpersonelle, kognitiv-verhaltenstherapeutische sowie psychodynamisch / tiefenpsychologische Elemente. Es geht im Rahmen der EMDR-Therapie zudem um den Aufbau psychischer Kräfte und die Bearbeitung traumatischer Erlebnisse, welche an der Auslösung zahlreicher psychischer Erkrankungen beteiligt sind. Bereits seit etwa 1991 wird diese Methode in Deutschland angewendet.

## **Wie wirkt EMDR?**

Es wird angenommen, dass Eye Movement Desensitization and Reprocessing unmittelbar auf die für die Heilung essentiellen neuronalen Bahnungen im Gehirn wirkt. Das Hauptwirkprinzip von dieser Methode ist die bilaterale Hemisphärenstimulation, eine abwechselnde Stimulierung der rechten und linken Gehirnhälfte. Dies kann durch taktile Reize wie kurze Berührungen, akustische Signale oder eben visuell durch schnelle Augenbewegungen geschehen, wobei die visuelle Stimulation sich regelmäßig als die effektivste und erfolgreichste Form der Stimulation erweist.

Die Theorie besagt, dass die bilaterale Stimulierung – Hauptintervention der EMDR-Methode – ein synchrones Miteinander beider Gehirnhälften bewirkt, um so eine bessere Verarbeitung traumatischer Erlebnisse erreichen zu

können. Und ähnlich wie bei den REM-Phasen des Nachtschlafs werden bei der Methode mit den schnellen Augenbewegungen infolge des optimierten Zusammenarbeitens beider Gehirnhälften die Selbstheilungskräfte aktiviert. Belastendes kann so häufig besser verarbeitet werden. Erinnerungen an traumatische Erlebnisse sowie damit einhergehende körperliche Erregungen klingen durch eine Behandlung mit EMDR in der Regel ab, während sich auf der Gefühlsebene positive Gedanken ihren Weg bahnen.

Eine Behandlung mit der Methode der bilateralen Stimulation wird heute u.a. sowohl zur Traumabewältigung und bei Phobien als auch bei Ängsten und zur Unterstützung von Trauerprozessen eingesetzt. Die beiden zuletzt genannten Anwendungsgebiete zeigen, dass EMDR auch mehr und mehr im Coaching zur Anwendung kommt. Denn sowohl bei Ängsten als auch bei Trauerreaktionen handelt es sich bei einer Vielzahl der Fälle um die normale emotionale Reaktion eines gesunden Menschen auf ein belastende Erlebnis.

Weiterhin wird davon ausgegangen, dass die Anwendung von EMDR wie schon erwähnt Blockaden im Gehirn aufzulösen und fehlgespeicherte Informationen zu integrieren vermag, was genauso den Prozess beim Coaching alltäglicher Herausforderungen unterstützt.



## **Ist EMDR wirksam?**

Die positive Beantwortung dieser Frage ist natürlich von entscheidender Bedeutung.

- EMDR ist wissenschaftlich anerkannt. Der wissenschaftliche Beirat für Psychotherapie hat die EMDR-Intervention im Jahre 2006 als wissenschaftlich begründete Psychotherapiemethode anerkannt. Als eine effektive Methode zur Behandlung posttraumatischer Belastungsstörungen (PTBS) ist EMDR zudem international von sämtlichen wichtigen wissenschaftlichen Leitlinien (NICE, 2005; AWMF, 1999 – 2009) anerkannt.
- Zahlreichen Berichten zufolge fühlen sich zahlreiche Patientinnen und Patienten, die aufgrund einer posttraumatischen Belastungsstörung eine EMDR-Behandlung erfuhren, danach deutlich entlastet – und dies bereits nach wenigen Sitzungen.
- Therapeuten, welche EMDR in der Therapie einsetzen, äußern regelmäßig, dass die Methode im Vergleich zu anderen therapeutischen Verfahren oftmals effektiver sei. Gerade bei schwerwiegenden Fällen sei die Erfolgsquote von Eye Movement Desensitization and Reprocessing besonders hoch, und der Zustand der Patienten bessere sich in vielen Fällen schnell.
- Im Rahmen einer Umfrage unter 445 in EMDR ausgebildeten Therapeuten, welche gemeinsam mehr als 10.000 Patienten behandelt hatten, sollen 76% der Ant-

wortenden die höhere Effektivität der EMDR-Intervention gegenüber anderen bereits angewandten Behandlungsformen bestätigt haben. Lediglich 4% hätten die EMDR-Phasen weniger wirkungsvoll gefunden.

- Gemäß Untersuchungen erreicht die Anwendung von Eye Movement Desensitization and Reprocessing dieselben Behandlungseffekte wie andere Behandlungsmethoden, und das in weniger als der Hälfte der Behandlungsstunden.

## **EMDR in der Therapie**

Menschen scheinen im Gehirn ein Informationsverarbeitungssystem zu besitzen, das die Aufgabe hat, belastende Erlebnisse so zu verarbeiten, dass die seelische Gesundheit nicht negativ beeinträchtigt wird. Wenn einer Person belastende oder unangenehme Erlebnisse widerfahren, dann beschäftigt sie sich in der Regel intensiv damit, indem sie oft darüber redet oder davon träumt. Dies dauert solange an, bis das Erlebnis nicht mehr beunruhigt und somit ein Zustand der Anpassung eingetreten ist. Gemeinsam mit adäquaten Gefühlen werden diese Erfahrungen im Gehirn abgespeichert, um diese Informationen zu einem späteren Zeitpunkt wieder abrufen zu können. Die bei dem Ereignis entstandenen unangemessenen Empfindungen, die falschen Überzeugungen über uns selbst sowie die dazugehörigen körperlichen Emotionen werden bei dieser Form der Verarbeitung fallengelassen und aussortiert.

Das Verarbeitungssystem kann diesen Dienst jedoch in besonders traumatischen und belastenden Situationen versagen. Alles, was der Betroffene in einem solchen schrecklichen Moment gefühlt, gerochen, gehört oder gesehen hat, wird in seinem Gedächtnis meist ungeordnet abgelegt. Derart unverarbeitet werden diese Wahrnehmungen mithilfe somatischer Marker gespeichert und können zu einem späteren Zeitpunkt durch einen geringfügigen Auslöser (Trigger) erneut aktiviert werden. Auch Jahre nach dem traumatischen Erlebnis kann sich der Betroffene dadurch wie in dem damaligen Moment fühlen. Solch ein Wiedererleben, was sich eindeutig von einem bloßen Erinnern unterscheidet, kann äußerst quälend sein.

Im Rahmen einer EMDR-Intervention wird darauf hingewirkt, diese Speicherung im Körpergedächtnis, die mittels emotionaler Körpermarkierungen (somatische Marker) erfolgte, direkt im Gehirn aufzuheben und die Verarbeitung traumatischer Erlebnisse, verbunden mit deren gesunden Integration in unser Erinnerungssystem so zu ermöglichen. Gleichzeitig wird hierzu das Informationsverarbeitungssystem aktiviert und stimuliert.

In den meisten Fällen erfolgt die Stimulierung dieses Systems im EMDR-Prozess mit raschen Augenbewegungen. Hintergrund hierfür ist die Beobachtung, dass unserer Schlaf in der Regel mindestens ein- bis zweimal eine Schlafebene beinhaltet, die durch schnelle Augenbewegungen gekennzeichnet ist und so ihren Namen erhielt – der sogenannte REM-Schlaf. Nach bisherigen wissenschaftli-

chen Erkenntnissen ist dieser REM-Schlaf für die Verarbeitung emotional und mental aufwühlenden Materials besonders wichtig.

REM ist die Abkürzung für Rapid Eye Movement und ist bezeichnend für jene Schlafphase mit schnellen Augenbewegungen. Die große Ähnlichkeit zwischen der bilateralen Stimulation durch schnelle Augenbewegungen und dem REM-Schlaf ist offenkundig.

## **Die acht Phasen des EMDR-Protokolls**

Ein vollständiger EMDR-Prozess einer EMDR-Behandlung setzt sich aus acht EMDR-Phasen zusammen, welche bei komplex traumatischen Störungsbildern, etwa bei extremer Vernachlässigung, körperliche Misshandlung oder sexuellem Missbrauch entsprechend modifiziert werden können.

Um das gesamte in der Diagnosephase festgestellte Krankheitsbild behandeln zu können, werden bei dem strukturierten Abarbeiten der acht EMDR-Phasen des EMDR-Prozesses verschiedene Techniken eingesetzt.

So werden im Anschluss an einer Anamnese sowie einer Stabilisierungsphase und der Bewertungsphase in den Verarbeitungsphasen zunächst die auslösenden Erinnerungen der Vergangenheit, anschließend noch aktuell bestehende Auslöser (Trigger) und schließlich noch verbleibende negative Zukunftsvorstellungen des Klienten fokussiert und be-

arbeitet. Die Behandlung mit EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing kann bereits nach vier bis fünf Sitzungen in manchen Situationen zu einer signifikanten Verbesserung der emotionalen Situation führen.

Eine Therapiesitzung dauert hierbei in der Regel zwischen 50 und 60 Minuten, wobei je nach Bedarf und Planung einer Behandlungssitzung sich eine weitere Sitzung sofort anschließen kann, um die Behandlung dem Umfang des Themas anzupassen und den EMDR-Prozess in einem Durchgang abschließen zu können.

Wie bereits oben erwähnt, unterscheiden sich die 6 Schritte der EMDR-Selbstcoaching-Methode von den regulären 8 Phasen des EMDR-Prozesses. In diesem Buch führe ich diese 8 Phasen nicht weiter aus, um sicherzustellen, dass diese nicht fälschlicherweise für eine Selbstcoaching-Sitzung verwendet werden.

Wenn Sie mehr über die 8 Phasen erfahren möchten, können Sie darüber online mehr lesen. Folgen Sie dazu bitte dem [Link](#).

## **Somatische Marker**

Somatische Marker sind eine Bezeichnung für ein körpereigenes Signalsystem.

Um die Wirkweise von EMDR besser zu verstehen, ist es sehr hilfreich, einen genaueren Blick auf die renommierte Theorie der somatischen Marker zu werfen.

Somatische Marker liefern uns in Bruchteilen von Sekunden fortwährend eine emotionale Bewertung unserer aktuellen Lebenssituation. Den Namen hat der portugiesische Neurowissenschaftler António Damásio erfunden. Seine Theorie der somatischen Marker ist mittlerweile weltbekannt.

## **Somatische Marker bilden unser Körpergedächtnis**

Gemäß seiner Theorie speichern wir Menschen bereits als Neugeborene unsere Lebenserfahrungen unaufhörlich in einem emotionalen Erfahrungsgedächtnis. Alles, was wir bisher erleben, hinterlässt so eine emotionale Spur in unserem Körper. Unsere zahllosen Entscheidungen, die wir täglich zu treffen haben, werden mit Hilfe dieses Körpergedächtnisses im Entscheidungsprozess emotional als gut oder schlecht, hilfreich oder nicht-hilfreich befunden. Die Somatischen Marker fungieren dabei als Signalsystem.

Letztlich sind es diese emotionalen Körpermarker, die wir in uns wahrnehmen, wenn wir uns beispielsweise die Handlungsalternativen gedanklich vorstellen, um eine Entscheidung zu treffen. Sie helfen uns, emotional nicht tragbare Handlungsoptionen von vorn herein auszuschließen.

Auch bei der bloßen Wahrnehmung von Situationen können wir unsere somatischen Marker in Aktion erleben: fast jeder von uns weiß davon zu berichten, dass allein der Anblick einer bestimmten Person, ein Duft oder ein Song oder einer Situation eine körperliche Reaktion herbeiführen kann. In solchen Momenten nehmen wir irgendwo in unserem Körper dabei Empfindungen (Körperzustandsveränderungen) wahr. Unser Körpergedächtnis macht sich bemerkbar, um uns seine Bewertung mitzuteilen.

Bisherige Erfahrungen fließen also maßgeblich in unsere zukünftigen Entscheidungen durch unsere emotionalen Rückmeldungen dazu ein und beeinflussen unser Leben bspw. in Form mentaler Blockaden.

Da es die somatischen Marker sind, die uns unser emotionales Erfahrungsgedächtnis überhaupt erst wahrnehmen lassen, werden beide Begriffe häufig synonym verwendet.

Somatische Marker bilden somit unser vollautomatisches körpereigenes Bewertungssystem von Vorhersagen. Sie sind Initialzündung für den Aufbruch oder schlagen Alarm. Unsere erlernten Angstreaktionen werden folglich mit Hilfe

dieses emotionalen Gedächtnisses abgespeichert sowie ausgelöst.

Beim „Erlernen“ der somatischen Marker spielen sowohl die spezielle Gehirnregion mit der Bezeichnung Amygdala, die auch vornehmlich für die Entstehung von Ängsten verantwortlich gemacht wird, als auch die präfrontalen Rindfelder nach António Damásio die entscheidende Rolle.

## **Wie Somatische Marker unser Leben beeinflussen**

Somatische Marker machen sich mit Hilfe unterschiedlich starker Körperreaktionen bemerkbar.

Häufig ist zu beobachten, dass eine Situation (externer Reiz) nur etwas Gänsehaut auslöst, während ein anderes Geschehnis zu massivem Unwohlsein führt. Warum? Offensichtlich hängt die Körperenergie der somatischen Markierung vom ursprünglichen emotionalen Erregungszustand während des relevanten Erlebnisses ab.

Beim Erwerb eines somatischen Markers, der eine neue Erfahrung in unserem Körpergedächtnis anlegt und zukünftig emotional „markiert“ und bewertet, hat der ursprüngliche Erregungszustand der Körpers beim Erleben der Erfahrung den maßgebenden Einfluss auf die spätere Körperreaktion.



Das Erlebte wird in der Regel während wir schlafen und insbesondere während des REM-Schlafs auch in unser nicht-emotionales kognitives Gedächtnis integriert. Somit werden erlebte Erfahrungen nicht nur emotional bewertet; es steht vielmehr auch der kognitive Mitspieler zur Verfügung, der den Zugriff auf unsere mentalen Ressourcen ermöglicht.

Finden wir uns beispielsweise in einer bekannten Situation, wenn auch unbewusst, wieder, erhalten wir blitzschnell vom relevanten somatischen Marker eine emotionale Bewertung, welche wir dann mit Hilfe unserer kognitiven Fähigkeiten weiterverarbeiten können. So ist es auch meist möglich, die vom somatischen Marker initiierte Reaktion auszubremsen und mit Hilfe unseres Denkens eine bewusste Handlung auszuführen. Reflexe können so überdacht werden, und an deren Stelle treten neue absichtliche Verhaltensstrategien.

Ab einem bestimmten Erregungsniveau kann es jedoch passieren, dass die einschneidende Erfahrung unsere körpereigenen Verarbeitungsmechanismen überfordert.

Beispielsweise mussten Unfallopfer, Kriegsveteranen aber auch Opfer eine Überfalls eine Situation erfahren, in welcher sie aufs Äußerste belastet waren, möglicherweise sich sogar mit dem Tod konfrontiert sahen. Währenddessen befindet sich der Körper in der Regel in einem Zustand extremster emotionaler Erregung, in einem absoluten Aus-

nahmezustand. Nicht selten erfahren diese Menschen ein Trauma.

Bei Trauma-Patienten lässt sich vielfach beobachten, dass die übliche Verarbeitung des Erlebten während des REM-Schlafs unterbrochen wird. Ein erhöhtes Erregungsniveau während eines (Alb)Traums führt häufig zum Erwachen. Der erholsame REM-Schlaf bleibt aus und die kognitive Verarbeitung des erduldeten Erlebnisses, welche während dieser REM-Schlafphase üblicherweise stattfindet, kann nicht erfolgen.

Unterbleibt eine Integration ins kognitive Gedächtnis, steht dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis somit für dieses besondere Vorkommnis sein kognitiver Mitspieler nicht zur Verfügung. In der Folge kann es zu heftigen Körperreaktionen in ähnlichen Situationen kommen, da der somatische Marker seine emotionale Bewertung ungefiltert mitteilt.

Aus evolutionärer Sicht, die das Fortbestehen jedes Lebewesens sichern soll, ist diese Art der Reaktion sinnvoll. So soll eine starke emotionale Reaktion mit ebenso stark wahrgenommenen Körperempfindungen vor ähnlichen Situationen warnen. Häufig erleben Menschen diese Art der kraftvollen und gleichzeitig unangenehmen Körperreaktionen in Momenten der Angst. Auch können derartige überbordende emotionale Körpermarker nicht selten zu mentalen Blockaden führen.

## **Rapid Eye Movement – dem REM-Schlaf auf der Spur**

Unser Schlaf gliedert sich in mehrere Phasen, welche sich im Laufe der Nacht mit einander abwechseln. Neben der Tief- und Leichtschlaf-Phase ist auch der so genannte Rapid Eye Movement-Schlaf von großer Bedeutung – insbesondere für unser Wohlbefinden. Doch was macht diese Schlafphase innerhalb des Schlafzyklus so besonders?

Das typischste Merkmal des REM-Schlafs findet sich in der Bezeichnung dieses Schlafabschnitts selbst. Denn REM steht für Rapid Eye Movement, was die schnellen Bewegungen der Augen unter den Lidern beschreibt. Gekennzeichnet ist die Phase des REM-Schlafs durch eine Erschlaffung der Muskulatur, einen erhöhten Blutdruck sowie eine gesteigerte Pulsfrequenz. Der REM-Schlaf geht mit einer Hirnstromaktivität von 4 bis 8 Hz einher – was deutlich mehr ist als im Wachzustand. Der Körper befindet sich während der REM-Phase dankbarerweise in einer Art Lähmungszustand, um zu verhindern, dass die im Traum erlebten Bewegungen im realen Leben stattfinden. Ausgenommen sind einzig und allein die Augen, die durch spezielle Nervenfasern gesteuert werden.

Im Gegensatz dazu nehmen während der Non-Rapid Eye Movement-Phase (NREM-Schlaf auch NON-REM-Schlaf) - als Pendant zum Rapid Eye Movement - sowohl Blutdruck wie auch Körpertemperatur ab und der Schlafende träumt kaum. Ein Hypnogramm, das während der Nachtru-

he ein Schlafprofil über die erreichten Schlafstadien grafisch darstellt, zeigt die Dauer und Abfolge der einzelnen Phasen des Rapid Eye Movement. Während der Nachtruhe finden die Phasen des Rapid Eye Movement-Schlafs laut Hypnogramm etwa 3 bis 5 Mal statt und schließen sich an die Tiefschlaf-Phasen an. Untersuchungen nebst Schlafprofil haben gezeigt, dass die erste REM-Phase ungefähr 2 bis 3 Stunden nach dem Einschlafen eintritt und nur ca. 10 Minuten anhält. Die Analyse des Schlafzyklus hat dagegen ergeben, dass die zweite REM-Phase etwa doppelt so lang ist. Gegen Morgen hat die REM-Phase Längen von rund einer Stunde. Langschläfer träumen nicht selten bis zu zwei Stunden. Beträgt die Schlafdauer 7 Stunden, so liegt die Hälfte der Traumphasen in den letzten beiden Stunden. Bei Erwachsenen beansprucht der Rapid Eye Movement - Schlaf etwa 20 bis 25% der gesamten Schlafzeit. Neugeborene verbringen sogar über 50% ihres Schlafes in der REM-Phase. Bei jüngeren Schläfern sowie mit zunehmendem Alter wird vor allem am Ende einer REM-Phase ein Aufwachen immer wahrscheinlicher.

Traumaktivitäten können in jedem Schlafstadium nachgewiesen werden. Doch deren Intensität unterscheidet sich in den einzelnen Phasen teils sehr deutlich. Experimente mit Probanden haben gezeigt, dass die Träume während des Rapid Eye Movement -Schlafs am stärksten sind. So konnten sich diejenigen, die während des REM-Schlafs geweckt wurden, sehr gut an ihre Träume erinnern. Wer dagegen im Laufe einer Non-REM-Phase (NREM-Schlaf) erwachte, hatte keine Erinnerung mehr daran. Der Rapid Eye Move-

ment-Schlaf zeichnet sich durch eine sehr intensive Hirnaktivität aus, welche an die des Wachzustandes erinnert.

Die Entdeckung der REM-Phase liegt in etwa nur 50 Jahre zurück. Früher gingen die Wissenschaftler noch eher davon aus, dass sich während des Schlafs nichts ereignen würde und es demzufolge auch nichts zu erforschen gäbe. Im Jahre 1953 konnten der Schlafforscher Nathaniel Kleitman sowie sein Doktorand Eugene Aserinsky gemeinsam mit einem Forschungsteam in einem Schlaflabor diese Sichtweise erfolgreich widerlegen. Denn in diesem Jahr entdeckten die Forscher den REM-Schlaf. Seitdem liefert die Forschung mehr und mehr Informationen, wie der REM-Schlaf unser Wohlbefinden beeinflusst.

## **Wie REM-Schlaf unser Wohlbefinden beeinflusst**

Obwohl der REM-Schlaf und seine Bedeutung bis heute nicht abschließend erklärt werden kann und Untersuchungen und Forschungen rund um das Thema andauern, wird mit weitest gehender Sicherheit angenommen, dass das Rapid Eye Movement bei der Speicherung von Informationen im Langzeitgedächtnis sowie bei der Verarbeitung von Erfahrungen eine entscheidende Rolle spielt. Denn offenkundig ist, dass diese Vorgänge im Gehirn bei Schlafstörungen regelmäßig und oft beeinträchtigt werden. Die Folgen sind häufig spürbare Befindlichkeiten im Alltag wie Stress und Unruhe, Sorgen und Kummer, mangelnde Entscheidungs-

fähigkeit oder gar ein schwindendes Selbstvertrauen. Die emotionale und mentale Fitness leidet. Denn während der Nachtruhe sollen im REM-Schlaf Ängste überwunden, Probleme gelöst, neue Assoziationen geschaffen und Stress abgebaut werden.

Psychologen der Universität von Kalifornien fanden heraus, dass in dem Schlafstadium des Rapid Eye Movement auch die Kreativität entsteht und sich die Fantasie ungehindert entfalten kann. Probanden, die während ihrer Mittagsruhe in den Rapid Eye Movement -Schlaf gefallen waren, konnten Wortreihen schneller fortsetzen und Analogien zügiger finden. Sigmund Freud stellte einst die Hypothese auf, dass das Träumen eine Form des Aufräumens und Selektierens im Gedächtnis ist, was sicherlich richtungsweisend war. Denn Fakt ist, dass der REM-Schlaf unentbehrlich für die Gedächtnisbildung und unser geistiges und emotionales Gleichgewicht ist. Letztlich zeigen Tests in Schlaflaboren, dass wir nach einer wiederholten Verkürzung des Rapid Eye Movement -Schlafs spürbar geistig und körperlich erschöpft sind.

## **Wenn REM-Schlafphasen fehlen**

Das Rapid Eye Movement während des REM-Schlafs ist überaus wichtig für unsere Erholung.

Ein Ausbleiben der REM-Schlafphase und damit des Rapid Eye Movement führt direkt und schnell zur Erschöpfung. Gut zu beobachten beim Drogenschlaf, dem nachweislich der wichtige Wechsel zwischen den verschiedenen Schlafphasen fehlt, wozu als entscheidender Bestandteil dieser Schlafabschnitte die REM-Schlafphase mit ihren schnellen Augenbewegungen zählt. Der Schlaf unter Drogen erinnert dann auch eher an ein „komatöses Dahindämmern“. Das verkaterete Erwachen aus dem Schlaf, der einem Drogenkonsum folgt, ist vielen Menschen geläufig.

Mehr noch, wird der Rapid Eye Movement -Schlaf durch Einnahme von Pharmaka über einen längeren Zeitraum unterdrückt, führt dies zu einer spürbaren und starken Verschlechterung des allgemeinen Wohlbefindens und unserer Leistungsfähigkeit. Werden derartige Mittel später abgesetzt, kann sich ein sogenanntes Rebound Phänomen einstellen, als Ausdruck des dringenden Nachholbedarfs an Rapid Eye Movement -Schlaf.

Der Schlafforscher Robert Stickgold untersuchte im Jahr 2002 traumatisierte Vietnamkriegsveteranen. Während diese ihre schrecklichen Kriegserlebnisse in Albträumen wieder und wieder erlebten, konnte Stickgold keine REM-

Schlafphasen nachweisen. Nach einer erfolgreichen EMDR-Behandlung der Traumatisierten, welche sie vom Trauma kurierte und wieder ungestörte erholsame REM-Schlafphasen erleben ließ, folgerte er daraus, dass es klare Parallelen zwischen den schnellen Augenbewegungen (Rapid-Eye-Movement) des REM-Schlafs und den bewusst im Wachzustand initiierten schnellen Augenbewegungen während einer EMDR-Intervention gibt.

Kurzum, wer mental und emotional für den Alltag und weitere Herausforderungen gut gewappnet sein will, sollte für eine ausgewogene Nachtruhe mit reichlich REM-Schlaf sorgen. Aber auch die regelmäßige Durchführung von schnellen Augenbewegungen im Wachzustand, wie es bspw. während des EMDR-Selbstcoachings geschieht, hat äußerst positive Effekte.



## **Stimulationseffekte von EMDR**

Die möglichen positiven Effekte von EMDR, das Dank des REMSTIM 3000 im Selbstcoaching angewandt werden kann, werden hier beispielhaft wiedergegeben. Die Reaktion eines jeden Anwenders kann anders ausfallen:

Noch kurz vor einer Anwendung ist das involvierende Thema überaus präsent und der Einzelne fühlt sich der Situation ausgeliefert. Bisweilen kostet es sogar Anstrengung, sich selbst zu einer befreienden Stimulation zu bewegen. So sehr beschäftigt das Thema und beeinflusst den freien Willen und den Wunsch nach Entspannung.

Mit der ersten Anwendung einer Rapid Eye Movement Stimulation insbesondere mit dem REMSTIM 3000 können sich dann aber in vielen Fällen schnell die wohltuenden Stimulationseffekte entfalten, die aus Coachingmethoden wie EMDR bekannt sind.

Während die Augen noch dem Lichtsignal folgen, können mehre Dinge fast gleichzeitig geschehen:

- Was auch immer für innere Bilder die Gedanken bannen. Sie verblassen, verlieren ihre bedrohliche Dimension. Man selbst fühlt sich angenehm distanziert und weniger involviert.

- Das Thema erscheint in einem neuen positiveren Licht. Die individuellen Zusammenhänge und persönlichen Wertungen gestalten sich auf einmal freundlicher.
- Spontane Assoziationen erscheinen vor dem inneren Auge und lassen bisher ungeahnte positive Neudeutungen zu. Selbst unveränderbar Geglaubtes, was bisher nur Ablehnung hervorrief, vermag nun neutrale und sogar zusage Aspekte zu gewinnen.
- Emotionen wandeln sich, und viele Anwender spüren wie negative körperliche Empfindungen beginnen, den Ursprungsort der ersten körperlichen Wahrnehmung zu verlassen. Dabei wandern sie durch den Körper und verändern sich. Letztlich enden sie in wohliger Entspannung, wenn sie sich dann endlich auflösen.
- Der Körper dankt es mit befreienden Reaktionen und streckt sich und atmet (wieder) tief durch. Er lässt uns gähnen, lächeln, grinsen und gar lachen. Und manchmal sogar weinen, um kurz darauf in einem Gefühl der Entspannung und einer Beruhigung der Gemütslage zu münden.

Diese Effekte treten meist schon während der ersten Anwendungen mit dem REMSTIM 3000 auf.

Und auch noch nach den Stimulationen können die aufbauenden Effekte anhalten:

- Das Thema verblasst weiter bis so mancher sich gar selbst daran erinnern muss und sich wundert, wie er noch kurz zuvor an nichts anderes hat denken können. Die einst missliche Angelegenheit ist nicht vergessen aber möglicherweise erscheint sie nun nicht mehr wichtig genug, um sich von Besorgnis erdrücken zu lassen. Lösungen und Handlungen, wenn denn dann noch nötig, fallen nun leichter.

Zu guter Letzt kann es während der nachfolgenden Nachtruhe zum Nachwirken kommen. So scheint es, als übernehmen die einst üblichen nächtlichen REM-Phasen (wieder) die Funktion der just im wachen Zustand simulierten Rapid Eye Movement Stimulation und führen die Abreaktion der emotionalen Erinnerungen an Belastendes fort. Rege Träume können in dieser Nacht besonders auftreten.

Der nächste Morgen beschert in vielen Fällen ein besonders frisches und erholtetes Erwachen.

## **Für die Wirksamkeit von EMDR ist die korrekte visuelle Stimulation unerlässlich.**

Ohne Zweifel bilden die schnellen Augenbewegungen das zentrale Schlüsselement der EMDR-Methode ist.

Auch die Stimulation durch auditive Reize oder durch wechselseitige Berührungen der Schultern oder Knie werden gelegentlich genutzt. Letztlich ist aber die visuelle Stimulation, also das Herbeiführen schneller Augenbewegungen, die wohl wirksamste Art der Stimulation. Ohne die Intervention mit schnellen Augenbewegungen wäre eine Verarbeitung nur schwer möglich. Weder die auditive Stimulation noch „Tappen“ wirken ähnlich effektiv, wie meine Erfahrungen aus mehr als 10 Jahren zeigen.

Aber, auch bei der visuellen Hemisphärenstimulation ist Vorsicht geboten. Denn eine fehlerhafte Ausführung der schnellen Augenbewegungen kann die erwarteten Effekte von EMDR verringern oder gar verhindern.

Was ist bei der Ausführung der schnellen Augenbewegungen bei einer EMDR-Sitzung zu beachten?

Immer wieder zeigt sich in der Supervision mit Coaches und Therapeuten, dass Komplikationen in der Sitzung mit Klienten häufig mit der fehlerhaften Ausführung der schnellen Augenbewegungen einhergehen.

Welche Aspekte sind also bei der visuellen Stimulation dringend zu beachten?

Die folgenden Parameter haben einen entscheidenden Einfluss auf die Wirksamkeit der EMDR-Intervention mit schnellen Augenbewegungen:

**Dauer der Augenbewegungen:** Werden Augenbewegungen zu kurz ausgeführt, können die belastenden Erinnerungen nicht oder nicht vollständig verarbeitet werden. Vielmehr kann es zu einer Verstärkung der Belastung für den Klienten kommen. In diesem Fall ist eine Wiederholung der Stimulation durch schnellen Augenbewegungen zwingend erforderlich, um den angestoßenen Prozess aufrechtzuerhalten und letztlich zu einem befriedigenden Ergebnis zu führen: Das Wohlbefinden des Klienten.

**Geschwindigkeit der Augenbewegungen:** Häufig ist zu beobachten, dass die Augenbewegungen viel zu langsam ausgeführt werden. Auch wenn der Klient gerade am Anfang Schwierigkeiten hat, schnelle Augenbewegungen auszuführen, ist es doch notwendig, dass die Augenbewegungen schnell und flüssig bewegt werden. In den meisten Fällen verbessert sich die Flexibilität der Augenbeweglichkeit in der Bewegung nach kurzer Zeit. Die Geschwindigkeit der Augenbewegungen variiert von Klient zu Klient. So sollte jeder Klient die ihm noch angenehme höchste Geschwindigkeit wählen, um den Prozess bestmöglich zu unterstützen. Werden die Augenbewegungen zu langsam ausgeführt,

kann die Verarbeitung des belastenden Themas erschwert werden und der EMDR-Prozess kommt ins Stocken.

**Auslenkung der Augenbewegungen:** Die Auslenkung der Augen bezeichnet die äußeren Markierungen, zu denen die Augen jeweils abwechselnd nach links und rechts geführt werden. Diese äußeren Markierungen unterscheiden sich von Klient zu Klient. Ist die Auslenkung zu gering, ist auch hier eine Behinderung des wirkungsvollen Prozessverlaufs wahrscheinlich.

**Häufigkeit bzw. Wiederholung der Augenbewegungen:** Das Prozessieren des belastenden Themas geht im selben Schritt bzw. in derselben Phase mit mehrfachen Wiederholungen von Augenbewegungsrunden einher. Immer wieder fokussiert der Klient sein Thema und nimmt seine Emotionen wahr und spürt seinen Körperempfindungen nach, um dann erneut im Prozess mit schnellen Augenbewegungen zu verarbeiten. Sobald der Klient die schnellen Augenbewegungen beendet hat, sollte er die Frage „was ist jetzt?“ beantworten. Was immer sich ihm zeigt, er macht damit weiter und beginnt aufs Neue mit dem Durcharbeiten. Dieser Kreislauf des Prozesses wird wiederholt, bis der Klient kaum noch bzw. keine Belastung mehr verspürt. Wird der Prozess zu früh abgebrochen, ist auch hier das Risiko groß, dass der Klient im Prozess stecken bleibt.

Fehler, wie beispielsweise Kopfbewegungen, welche die Bewegungen der Augen abschwächen

Die o.g. 5 Punkte bilden offenkundige Fehlerquellen. Eine fehlerhafte Ausführung kann die Effekte einer EMDR-Intervention mit schnellen Augenbewegungen zunichte machen. Deshalb obliegt es in der EMDR-Therapie oder im EMDR-Coaching dem Therapeuten bzw. dem Coach, die visuelle Stimulation mit schnellen Augenbewegungen zu steuern. Dazu leitet er den Klienten mit Winken vor dessen Augen an. Üblicherweise winkt er mit seiner Hand mit zwei gestreckten Fingern vor den Augen des Klienten, der mit den Augen folgen soll. Dabei wählt der Therapeut bzw. Coach einen Abstand, der dem Klienten angenehm ist.

In der Regel steuert der Therapeut bzw. Coach die schnellen Augenbewegungen

Der Therapeut bzw. Coach stellt so sicher, dass die schnellen Augenbewegungen bzgl. Dauer, Geschwindigkeit, Auslenkung aber auch hinsichtlich der Wiederholung korrekt angewendet werden. Er achtet auch darauf, dass der Klient seinen Kopf nicht bewegt. Denn für den belasteten Klienten ist es fast unmöglich, schnelle Augenbewegungen ohne externen Impuls korrekt auszuführen, wie Beobachtungen zeigen.

Wäre es so einfach, die schnellen Augenbewegungen korrekt auszuführen, könnte auf einen extern anleitenden Stimulus verzichtet werden. Die Aufforderung: „Bewegen Sie bitte jetzt Ihre Augen!“, würde reichen. Aber das funktioniert nicht! Denn schon im unbelasteten Gemütszustand fällt es beispielsweise in der EMDR-Ausbildung angehen-

den EMDR-Therapeuten oder -Coaches schwer, die schnellen Augenbewegungen richtig anzuleiten. Fast unmöglich ist es für den Klienten in seiner emotional belasteten Situation selbst die korrekte Ausführung seiner Augenbewegungen zu steuern.

Kaum ein Klient würde die Augenbewegungen richtig durchführen. Folglich wären zahllose Klienten enttäuscht und im festen Glauben, dass EMDR nicht funktioniert.

Im Selbstcoaching mit EMDR ist ein externer Stimulus zwingend erforderlich.

Gerade beim Selbstcoaching mit EMDR muss für den Selbstanwender sichergestellt sein, dass er seine schnellen Augenbewegungen korrekt ausführt, um die gewünschten Effekte herbeizuführen. Erschwerend kommt hinzu, dass im Selbstcoaching kein Coach zur Verfügung steht, der auf Fehler hinweisen könnte.

Bei der Entwicklung der EMDR-Selbstcoaching-Methode war schnell klar, dass die visuelle Stimulation durch einen externen Impuls gesteuert werden muss, um Fehler zu vermeiden. Im Selbstcoaching durchläuft der Selbstanwender die 6 Schritte des EMDR-Selbstcoachings allein. Auch die Augenbewegungen führt er gemäß Anleitung im entscheidenden Moment durch.

Es steht außer Frage, dass in diesem Augenblick die schnellen Augenbewegungen korrekt und wiederholt ausgeführt



werden müssen: d.h. schnell, fließend, mit genügender Auslenkung und ausreichender Dauer. Ohne externen Stimulus müsste der belastete Selbstanwender seine Augen selbst zur Bewegung anleiten; und das über einen ziemlich langen Zeitraum mit häufigen Wiederholungen. Gleichzeitig soll er aber seine inneren Veränderungen bzgl. seines Themas, seiner Emotionen und seiner Körperempfindungen wahrnehmen. ([zum Video](#))

## **EMDR-Brille REMSTIM 3000**

Der REMSTIM 3000 wurde eigens für die Anwendung von EMDR im Selbstcoaching und der damit verbundenen Rapid Eye Movement Stimulation entwickelt. Die Selbstcoaching-Brille wird in Deutschland handgefertigt. Die Abstimmung seiner Funktionen, die individuellen Einstellmöglichkeiten und deren leichte Bedienung machen den REMSTIM 3000 zu einem effektiven und erprobten Selbstcoaching-Gerät.

Gerade seine kleine kompakte und leichte Bauweise ermöglichen den Einsatz auch unterwegs. Weniger als 100 g wiegt das kleine Profigerät zum Selbstcoachen mittels der Rapid Eye Movement Stimulation inklusive Batterie.

Die Chip-gesteuerte Elektronik des REMSTIM 3000 ist komplett in seinem eleganten Formgehäuse untergebracht, so dass auf Kabel und zusätzliche Bedienungselemente verzichtet werden kann.

Da die persönliche Augenbewegungsflexibilität der Anwender variiert, lassen sich die Stimulationsparameter individuell anpassen. Die zuletzt verwendete Einstellung der Stimulationsparameter wird stets vom Chip für die nächste Anwendung automatisch gespeichert.

Mikro-LEDs generieren einen feinen Lichtimpuls, der die Bewegung jedes beider Augen einzeln aber koordiniert während einer Anwendung kontrolliert führt. Die 2 x 3 ver-

tikal angeordneten LEDs signalisieren den Anfang und das Ende einer 30-sekündigen Anwendung. Lesen Sie dazu mehr unter Bedienung des REMSTIM 3000.

Das horizontal laufende Lichtsignal, das auf sanfte Weise die Augenbewegungen stimuliert, kann in Bezug auf Augenauslenkung und Geschwindigkeit der Stimulation anhand zweier Tastknöpfe einfach und schnell während einer Anwendung für das persönliche Wohlbefinden und die optimale Wirksamkeit der Stimulationseffekte reguliert werden. Der Wahl von Lichtfarbe und Helligkeit wurde eine besondere Aufmerksamkeit zuteil, um den visuellen Stimulus so förderlich und angenehm wie möglich zu gestalten.

Erfahren Sie mehr zu diesem wirksamen Selbstcoaching-Gerät: [online mehr lesen](#)

## **Selbstcoaching oder Coaching mit einem Coach – wie entscheiden wir?**

Wer sich von negativen Emotionen und belastenden Gedanken befreien möchte, nutzt in der Regel einen der 2 Wege: Entweder sucht er Hilfe bei einem Dritten oder aber versucht sich selbst zu helfen.

Wer sich für den Besuch bei einem Coach entscheidet, wählt den ersten Ansatz und sucht Rat bei einem Außenstehenden. Wer sich für Selbstcoaching entschließt, der möchte sich selbst aus misslicher Lage befreien. Welchen Weg er auch wählt, meistens geht damit der Wunsch einher, es sofort zu tun. Denn wer die Entscheidung getroffen hat, etwas zu verändern, wünscht sich in den meisten Fällen die Veränderung unmittelbar herbei. Warum also warten?

Beim Selbstcoaching gibt es fürs Warten keinen Grund. Beim erstmaligen Coaching mit einem Coach ist das anders. Denn jetzt gilt es, sich besondere Fragen zu beantworten:

Fragen zum Coaching mit dem Coach?

1. Wer kann mir helfen?
2. Kenne ich einen Coach oder jemanden, der mir einen Coach empfehlen kann?
3. Ist dieser Coach für mein Anliegen geeignet?
4. Erreiche ich jetzt, in diesem Moment, meinen Coach und hat er jetzt für mich Zeit?

5. Wie lange muss ich auf einen Termin mit meinem Coach warten?
6. Wie lange will ich auf einen Termin warten? Denn was bedeutet es für mich, wenn ich Tage oder gar Wochen auf einen Termin mit meinem Coach warten muss?

Wer für sich und seine persönlichen Anliegen den geeigneten Coach gefunden hat, der Termine zeitnah anbieten kann, hat somit für die tiefgreifenden Themen den richtigen Ansprechpartner. Denn natürlich ist bei manchen Themen die professionelle „Draufsicht“ eines Coaches oder eines Therapeuten äußerst empfehlenswert oder gar unumgänglich.

Sehr gut für das Selbstcoaching geeignet sind gerade unsere alltäglichen Befindlichkeiten.

Häufig sind es aber gerade die kleinen und wiederkehrenden Belastungen des Alltags, die uns zusetzen, denen wir aber nicht genügend Brisanz unterstellen, um darüber mit einem Coach zu sprechen und gar Geld dafür auszugeben. Was schade ist! Denn genau diese kleinen Themen spiegeln vielfach die wunden Punkte unseres Wesens wieder. Insbesondere hier lohnt es sich, durch Selbstcoaching positiven Einfluss zu nehmen.

In solchen Fällen ist EMDR-Selbstcoaching ein hervorragender Weg, um binnen weniger Minuten das akute Thema in einer Selbstcoaching-Sitzung zu bearbeiten. Wir müssen

nicht warten und können unsere Involviertheit sofort und unverfälscht nutzen. Das, was ist, greifen wir auf und arbeiten damit.

Mithilfe der EMDR-Brille REMSTIM 3000 beispielsweise helfen oftmals 2-3 Anwendungen mit einer jeweiligen Dauer von 30 Sekunden, sich für eine neue Sichtweise zum Thema zu öffnen und damit die eigenen Emotionen zu besänftigen und neu zu ordnen. Und was sind schon andert-halb Minuten „geführtes Augentraining“ im Vergleich zu einem Tag voller schlechter Laune?

Natürlich gehen auch mit Selbstcoaching Fragen einher. Jeder, der sich selbst coachen möchte, könnte sich die folgenden Fragen beantworten wollen:

1. Ist es meine eigene freie Entscheidung, mich selbst zu diesem Thema zu coachen?
2. Bin ich derzeit belastbar genug, um eventuell auftretende Mehrbelastungen, während ich mein Thema selbst coache, auszuhalten?
3. Fühle ich mich selbst in einer mental und emotional stabilen Verfassung?
4. Möchte ich das belastende Thema ohne professionelle Hilfe durch einen Coach oder Therapeuten allein in einer EMDR-Selbstcoaching Sitzung bearbeiten?

Letztlich dürfen wir nicht vergessen, dass die Anwendung von EMDR in der Vergangenheit oft gezeigt hat, dass die

Methode positive Veränderungen in uns gerade nachhaltig bewirken kann. Gemäß dem Funktionsmodell von EMDR können insbesondere auch kleinste Minitraumatisierungen aus der Vergangenheit, die sich leider oft in unseren belastenden Gemütszuständen manifestieren, angegangen und aufgelöst werden. Unsere eigenen Ängste des Alltags können so in vielen Fällen abgebaut und daraus resultierende Handlungsbarrieren endlich niedergerissen werden. Neue Wege tun sich dann meist ganz von selbst auf. (siehe auch Stimulationseffekte von EMDR)

So lautet die Empfehlung: Das regelmäßige Selbstcoaching mit EMDR pflegt und stärkt unsere emotionale und mentale Konstitution auf spürbare Weise. Und was dann noch „hängenbleibt“ und sogar dadurch erst zum Vorschein kommt, lässt sich zum besonderen Termin mit dem persönlichen Coach besprechen!

## **EMDR-Selbstcoaching: Die 6 Schritte**

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie die effektive Anleitung, wie Sie EMDR-Selbstcoaching mit Hilfe des REMSTIM 3000 optimal für sich nutzen können. Sie wird Sie dabei unterstützen, Ihre eigenen 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 diesen Seiten stets mit „Du“ angesprochen. Ich bitte Dich um Dein Verständnis.

Während des Selbstcoachens wirst Du gebeten, auf einer Skala, wie Du sie nachfolgend hier findest, zu vermerken, wie Du Dich bzgl. Deines Themas fühlst.



## **Warum das Einschätzen unseres Belastungsgrades wichtig ist**

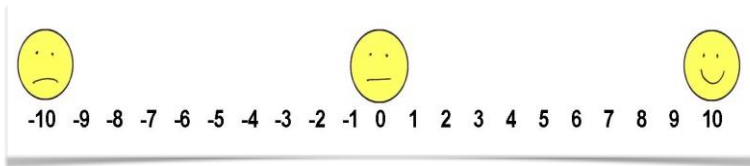
Ich gebe zu, dass die Frage “Wie hoch ist das Ausmaß Deiner subjektiven Berührtheit, wenn du jetzt an ein Thema denkst?” etwas gestelzt klingt. Da die Frage aber exakt sein soll, hat sich diese Formulierung bewährt. Denn allein dadurch wird die Aufmerksamkeit der Teilnehmer erhöht. Ich könnte die Frage auch so formulieren: Wie hoch ist Dein gegenwärtiger Belastungsgrad, wenn Du jetzt an Dein Thema denkst?

Aber so Mancher fühlt sich Angesichts seines Themas nicht belastet sondern einfach nur unwohl oder gar überaus wohl. Von einer Belastung zu sprechen, wäre also nicht korrekt. Anders als im Coaching ist in der Therapie dagegen sehr wohl von einer Belastung auszugehen; dazu aber später mehr.

Falsch wäre es zu fragen: “Wie fühlst Du Dich, wenn Du an Dein Thema denkst?”

Denn es geht hier eindeutig um das Ausmaß, den Grad der Berührtheit, während das Thema vor Augen ist. Die eigene Wahrnehmung des eigenen inneren emotionalen Zustands soll hier quantifiziert werden.

Wir nutzen beim EMDR-Selbstcoaching eine Skala von -10 bis (+)10.



Während -10 die schlimmste vorstellbare Belastung darstellt, symbolisiert 0 einen neutralen emotionalen Zustand. 10 bezeichnet einen Zustand, der sich nicht verbessern lässt: Schöner und besser geht's nicht mehr!

Das klassische EMDR-Protokoll nutzt hier eine Skala von 0 bis 10, wobei 0 keine Belastung und 10 die maximale Belastung darstellt.

Da das klassische EMDR-Protokoll in der Therapie Anwendung findet, reicht diese Skala von 0 bis 10 aus. Geht es doch in der Therapie in der Regel darum, den Grad des Unbehagens zu schätzen. Da EMDR von Francine Shapiro entwickelt wurde und aus den USA kommt, heißt diese Skala im Ursprung subjective units of disturbance (SUD), frei übersetzt heißt das auf Deutsch subjektiver Grad des Unbehagens.

Im Coaching oder Selbstcoaching jedoch erleben wir nicht selten, wenn auch meist erst nach einer EMDR-Selbstcoaching-Anwendung, positive Emotionen. Und es gilt, auch diese wahrzunehmen und zu bewerten.

Warum es überhaupt wichtig ist, das Ausmaß der subjektiven Berührtheit zu schätzen und zu notieren?

Allein die Auseinandersetzung und Bewertung der eigenen Emotionen unterstützt den persönlichen Reifungsprozess. Denn wir stellen fest, dass das persönliche Unbehagen einen unterschiedlichen Grad annehmen kann.

So kann der Stress mit dem Chef einer -3 auf unserer Skala entsprechen, während der Unfall auf der Straße mit dem eigenen Fahrzeug eine -5 darstellt.

Wenn wir uns dann des einzelnen Themas im EMDR-Selbstcoaching annehmen und den Grad der Belastung erneut nach dem Selbstcoaching einschätzen, stellen wir meistens fest, dass es erfreulicherweise zu einer Verringerung des Belastungsgefühls gekommen ist.

Die Einschätzung der Ausprägung unseres Unbehagens vor und nach einer Selbstcoaching-Sitzung führt uns bewusst vor Augen, dass wir unseren Emotionen nicht hilflos ausgeliefert sind und wir uns erfolgreich selbst helfen können.

Das Bewusstsein, dass wir unsere eigene Gefühlswelt erfolgreich positiv gestalten können, lässt die persönliche Stresstoleranz und emotionale Kompetenz wachsen. Denn schon allein das Wissen, keine Angst vor Stress und anderen emotionalen Belastungen haben zu müssen, lässt uns einerseits die Herausforderungen unseres Lebens offener

willkommen heißen und andererseits noch größere Ziele in Angriff nehmen, wenn wir es wünschen.

Eine hilfreiche Übung, die ich selbst gern mache und oft empfehle, geht so: ich sammle kurz meine aktuellen Themen in Form einer Mind-Map.

Dazu setze ich mich mit einer Tasse Kaffee oder einem Tee an meinen Küchentisch. Ich frage mich dann „Worauf könnte ich gerade verzichten?“ und schreibe die Themen, die mich stören, ohne viel Nachdenkens auf. Das dauert meist kaum mehr als 10 Minuten. Danach schätze ich den gegenwärtigen Grad meiner subjektiven Berührtheit zu jedem Thema und notiere bei jedem Thema auf dem Blatt den Wert.

Dann entscheide ich mich für eines der Themen, dessen Ausmaß am höchsten ist, mir also ein großes Unbehagen bereitet, gehe zu meinem Lieblingssessel und befasse mich damit in einer EMDR-Selbstcoaching-Sitzung mit der EMDR-Brille REMSTIM 3000.

Da solch eine Sitzung meist gerade mal wenige Minuten dauert, kann ich manchmal noch ein 2. Thema mit annähernd ähnlichem Grad des Unbehagens bearbeiten.

Häufig stelle ich fest, dass die Themen miteinander zusammenhängen. Entstresse ich meine emotionale Reaktion auf das eine Thema, habe ich stets gute Chancen, auch an-

dere akut involvierende Themen in neuem und schönerem Licht zu betrachten.

In den meisten Fällen geht es mir danach viel besser. Ich fühle mich ruhiger und meinen Aufgaben mehr gewachsen. Das Gefühl, die Dinge wüchsen mir über den Kopf, ist einem neuem Tatendrang gewichen.

Es gibt sicher aber auch Themen, die ich nicht allein selbstcoachen möchte, da deren Belastungsgrad mir aktuell zu hoch erscheint. Ich entscheide mich dann, dieses Thema auszuhalten und vorerst zurückzustellen, um zu schauen, ob die Zeit hier etwas Erleichterung verschafft. Oft wage ich dann zu einem späteren Zeitpunkt aufgrund eines gesunkenen Belastungsmaßes eine EMDR-Selbstcoaching-Sitzung. Manchmal nehme ich dieses Thema dann mit zu meinem Coach.

Bevor Du mit Deiner ersten Selbstcoaching-Sitzung startest, werde ich Dir jeden einzelnen der sechs Schritte des Selbstcoachings erklären. Dann sollte es Dir sehr leicht fallen, Dich mit den sechs Schritten beim Auftreten besonderer Belastungen zu erden und zu entspannen.

Wann immer Du möchtest, greifst Du einfach zu dieser Selbstcoaching-Anleitung und führst eine Sitzung mit der EMDR-Selbstcoaching-Methode durch.

## 1. Schritt

Im ersten Schritt geht es darum, Dich auf Dein Thema einzustellen. Was ist es, was Dich in diesem Moment am meisten bewegt? Welcher unangenehme Satz, welche belastenden Gedanken, welche Erinnerungen stören Dein Wohlbefinden? Es muss nichts Konkretes sein. Es ist auch möglich, dass sich Deine Gedanken überschlagen und Du keinen klaren Fokus hast. Mach Dir bewusst, was es ist. Es gibt hier kein Richtig oder Falsch. Grenze einfach ein, was Dein Thema sein kann.

Es lohnt sich sehr, dass Du Dir ein wenig Zeit nimmst, um Dir hinsichtlich Deines Themas klar zu werden. Sicherlich ist es auch möglich, EMDR und insbesondere die schnellen Augenbewegungen ohne einen konkreten Fokus durchzuführen. Der REMSTIM 3000 lädt ja gerade dazu ein, auch ohne große Belastungen einfach eine EMDR Selbstcoaching Session für die psychische Hygiene abzuhalten. 2-3 mal 30 Sekunden mit der EMDR Brille entspannen regelmäßig spürbar und lassen die Gedanken klarer werden.

Bei Vorliegen eines bestimmten Themas ist es jedoch ratsam, die geplante Selbsthilfe mit EMDR und dem REMSTIM 3000 anhand der 6 Schritte durchzuführen.

Versuche hierbei, Dein Thema für Dich zu definieren. Dabei kann es sich wie oben bereits erwähnt, um eine Vorstellung, eine Situation, eine Sache oder ein bestimmtes Bild handeln.

Nimm das, was sich Dir anbietet und versuche erst gar nicht, eine Begründung für das Dir Erscheinende zu finden. Eine Analyse der Ursache ist keine Notwendigkeit für die Wirksamkeit von EMDR, auch nicht bei einer Selbstwendung.

In manchen belastenden Fällen drängt sich das Thema gerade zu auf. Nimm es und geh zum zweiten Schritt der Selbstcoaching Anleitung mit EMDR.

## **2. Schritt**

Nachdem Du Dein Thema für Dich gewählt hast, schaust Du in Dich hinein und versuchst in Dir eine Emotion zu finden, die mit Deinen Gedanken um Dein Thema einhergehen. Einen Fehler kannst Du dabei nicht machen. Folge auch hier einfach dem ersten Impuls. EMDR macht den Rest. Sollte sich mehr dahinter verbergen, wirst Du wahrscheinlich im Rahmen des 4. Schrittes, der Intervention mit dem REMSTIM 3000 neue Assoziationen erleben, denen Du dann einfach folgen darfst. Darin liegt ein großer Vorteil von EMDR: Du arbeitest mit dem, was sich Dir in diesem Moment anbietet.

Welche Emotionen sind es, die Du verspürst, wenn Du daran denkst? So können zum Beispiel Emotionen wie Wut, Ärger, Empörung, Schuld, Hilflosigkeit, Ohnmacht oder aber Scham, Kränkungen, Beleidigungen in Dir sein.

Die eigenen Emotionen dazu zu finden und sich ihrer klar zu werden, ist manchmal nicht leicht. Da EMDR aber mittels seiner Intervention im 4. Schritt des Selbstcoaching mit Hilfe schneller Augenbewegungen eine Verarbeitung belastender Emotionen anstoßen soll, ist die Benennung sehr hilfreich.

Wenn Dir aber keine der gelisteten Emotionen als treffend erscheint, weil sie Deine wahrgenommene Emotion nicht ausreichend beschreibt, dann arbeite einfach mit der Vorstellung von dem, was Du in emotionaler Hinsicht erlebst, weiter.

Manchmal kommt es auch vor, dass Du nichts spürst, Du keine Emotionen wahrnimmst. Auch ein Nichtempfinden, ein Ausbleiben einer Regung ist ok. Denn auch das gehört zu Dir. Nimm dann einfach diese emotionale Leere und akzeptiere es für diesen Moment.

Versuche dann, Deine Emotion zu bewerten. Dafür hat es sich als hilfreich erwiesen, die Wahrnehmung Deiner Emotion auf einer Skala abzutragen und somit versuchsweise zu quantifizieren. Auf der Skala findest Du Zahlen zwischen -10 bis +10. Jede dieser einzelnen Ziffern steht für einen Wert, der das Ausmaß deiner Befindlichkeit beschreiben soll. Sei spontan. Wähle eine Ziffer zwischen -10 und +10, das Ausmaß Deiner derzeit empfundenen Emotionen beim Gedanken an Dein Thema am besten beschreibt. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass Du eine Ziffer zwischen -10



und 0 wählen wirst. Denn Belastungen gehen ja bekanntlich mit negativen Emotionen einher.

Aber Achtung: Die Zahlen von -10 bis -6 sind ein Warnhinweis. Denn solltest Du das Ausmaß Deiner Belastung in diesem Wertebereich einschätzen, kann es in diesem Fall hilfreich als auch erforderlich sein, einen EMDR Coach oder EMDR Therapeuten Deines Vertrauens zu konsultieren, da Dich das Thema äußerst zu belasten scheint, was ein Selbstcoaching mit EMDR und dem REMSTIM 3000 als nicht ratsam erscheinen lässt. Lies bitte dazu die wichtigen Informationen.

### **3. Schritt**

Deine Emotionen sind eng verbunden mit Deinen körperlichen Empfindungen. Diese gilt es in diesem Schritt zu lokalisieren. Die Theorie der somatischen Marker geht damit einher. So nimmt man an, dass unser Körper, insbesondere unsere Amygdala, Emotionen an einem bestimmten Ort in unserem Körper speichert und ihn somit markiert. Kommt es zu einer ähnlichen Situation, die beispielsweise an eine alte und aufreibende Gefahrensituation erinnert, sorgt die Amygdala dafür, dass wir durch den emotionalen Körpermarker die alten Erinnerungen in unserem Körper aktiv empfinden. Insbesondere bei negativen und vermeintlich bedrohlichen Ereignissen kann das unser Leben retten, da wir ohne darüber nach zu denken, die Flucht antreten oder angreifen, um uns zu verteidigen.

Alltägliche Belastungen unseres modernen Lebens hinterlassen gleichermaßen somatische Marker. EMDR ist gemäß der Theorie in der Lage, diese emotionalen Körpermarkierungen innerhalb unseres Körpers zu löschen bzw. auf ein funktionales Maß zu mindern. Zurück bleibt eine verarbeitete Erfahrung, die uns etwas über jene vergangenen Ereignisse gelehrt hat, ohne uns weiterhin durch emotionale und körperliche Stressreaktionen unter Stress zu setzen.

EMDR-Selbstcoaching ist somit ein guter Weg, die Verbindung zwischen einer körperlicher Reaktion und einem involvierendem Ereignis zu lösen und uns mental verarbeiten zu lassen.

Es ist also sehr hilfreich, Deine körperliche Empfindung beim Gedanken an Dein Thema in Kombination mit Deiner Emotion in Deinem Körper auszumachen.

Manch einer verspürt ein Ziehen in der Schulter oder ein Grummeln in der Magengegend. Ein anderer merkt ein Pochen im Knie oder aber ein Kratzen im Hals. Vielleicht spürst Du Druck im Kopf oder aber das Ausbleiben jedweder körperlicher Empfindungen – eine Leere. Egal was Du verspürst oder eben nicht, Du gehst damit weiter und folgst dem EMDR Selbstcoaching Prozess Schritt für Schritt.

## **4. Schritt**

Der 4. Schritt besteht aus der zentralen Intervention. Sie wird auch „Prozessieren“ (aus dem Englischen *to process*)

= *verarbeiten*) genannt, da die mentalen, emotionalen und körperlichen Zuständen mit Hilfe der visuellen Stimulation durchprozessiert, also verarbeitet werden. Hier kommen wir zu den schnellen Augenbewegungen, die EMDR so bekannt gemacht haben.

Kurz vor der Intervention fokussiere dein Thema, nimm deine Emotionen wahr und spüre in dich hinein, um Dir Deiner körperlichen Empfindungen bewusst zu werden.

Stell Dir bspw. dazu eine Pyramide vor, die Du in drei übereinander liegende Bereiche einteilst. Oben liegt Dein Thema, darunter in der Mitte befindet sich Deine Emotion. Ganz unten sind Deine körperlichen Empfindungen lokalisiert.

Starte dann ein Set schneller Augenbewegungen mit dem REMSTIM 3000. Das EMDR Gerät bietet den Vorteil, dass Deine Augen zu einem schnellen Hin und Her angeleitet werden. Die brauchst dem feinen Lichtimpuls nur mit deinen Augen zu folgen. Gleichzeitig kannst Du Deinen Fokus auf Dein Inneres richten.

Beobachte Dich selbst. Hat sich etwas innerlich verändert? Was ist mit Deinen Emotionen, mit Deinem Körpergefühl? Hat sich der Gedanke an Dein Thema in irgendeiner Form verändert? Ist vor deinem geistigen Auge vielleicht ein neues Bild entstanden? Gibt es neue Assoziationen? Neue Emotionen? Oder hat sich der Ort Deiner körperlichen Empfindung in Dir verändert? Ist der emotionale Körper-

marker in Dir gewandert und macht sich in einem anderen Teil deines Körpers bemerkbar?

Häufig ist zu beobachten, dass der emotionale Körpermarker (Somatischer Marker), während der Intervention mit Hilfe schneller Augenbewegungen durch den Körper zu wandern beginnt. Er verlässt dann seinen Ursprungsort – zum Beispiel den Magen – und bewegt sich vielleicht in Richtung Brust. Dabei verändert der Körpermarker nicht selten die Körperliche Empfindung, durch die der Anwender ihn bisher wahrgenommen hat.

In manchen Fällen kann die Körperempfindung auch zunehmen und unangenehmer werden. Das ist kein Grund zu Panik sondern ein gutes Zeichen dafür, dass etwas geschieht. Es ist nun wichtig, unbedingt weitere Sets von schnellen Augenbewegungen durchzuführen, bis die Körperempfindung nachlässt und sich ein angenehmes Gefühl einstellt.

In den meisten Fällen verspürt der Anwender währenddessen angenehmere Gefühle und Gedanken, sobald der somatische Marker von seiner Vehemenz verloren hat.

Woran das liegt, kann nur vermutet werden: Höchstwahrscheinlich kommt es während der Standard-Intervention von EMDR, der visuellen bilateralen Hemisphärenstimulation zu einem Abgleich der verschiedenen Informationsgehalte unserer beider Hirnhälften; und somit endlich, wenn auch verspätet, zu einer funktionalen Integration in unser

kognitives Gedächtnis. Der kognitive Mitspieler des emotionalen Körpermarkers kann in Aktion treten. Es ist, als ob fortan ein geistiges Regulativ wieder zur Verfügung steht. Die spezifische Erinnerung unseres Körpergedächtnisses an ein belastendes Erlebnis, welche im Auftrag unserer Amygdala durch die Verbindung eines Reizes mit einem bisher „übermächtigen“ somatischen Marker geschaffen worden war, wird fortan abgeschwächt, verliert seine Körperenergie und wird oft auch (körperlich) vergessen. Das mit ihm einhergegangene, belastende Thema verliert an Aktualität und verblasst.

Prozessiere im 4. Schritt und starte den REMSTIM 3000 solange aufs neue, bis Du einen emotionalen und körperlichen aber auch mentalen Zustand erreicht hast, der sich in Hinsicht auf Dein Anfangsthema besser anfühlt und Du ihn vorerst nicht noch weiter optimieren möchtest. Dazu hast im 5. Schritt Gelegenheit.

## 5. Schritt

Bevor Du zum fünften Schritt kommst, ist es sinnvoll eine kurze Pause zu machen und in Dich zu gehen. Der fünfte Schritt ist dafür da, kleine Restempfindungen aufzuspüren, die noch existieren, wenn Du an Dein Thema denkst. Setze Dich dabei entspannt hin und wandere in Gedanken umher. Denke an Dein Thema, an Deine Emotionen, die Du jetzt wahrnimmst und schaue, ob Du körperliche Restempfindungen wahrnehmen kannst. Wirst du fündig, geh zurück zum 4. Schritt und beginne erneut mit der Intervention mithilfe des REMSTIM 3000 bis zum bestmöglichen Ergebnis.

Sollten Deine Restempfindungen sich nicht gänzlich in dieser EMDR Selbstcoaching Sitzung auflösen bzw. sich in eine angenehme Wahrnehmung wandeln lassen, kann es hilfreich sein, weiter zu Schritt 6 zu gehen; vorausgesetzt, Deine Restempfindungen bewegen sich in einem erträglichen Rahmen. Mit dem letzten Schritt – Schritt 6 – schließt du diese Sitzung ab. Die EMDR Intervention stößt an, sie bahnt den normalen Verarbeitungsprozessen unseres Körpers den Weg. Die nachfolgende Zeit, insbesondere die Nachtruhe mit ihren REM Schlafphasen vermag so regelmäßig die restlichen emotionalen Marker des involvierenden persönlichen Themas in zahlreichen Fällen gänzlich aufzulösen.

Sollte das Thema auch noch am nächsten Tag gleichermaßen präsent sein, kannst Du es mit einer weiteren Sitzung erneut selbst coachen.

## **6. Schritt**

Kommen wir nun zum sechsten, den letzten Schritt. Denke dabei an Dein Thema und bemerke die ersten positiven Gedanken, die Dir dazu einfallen. Sei spontan! Nimm einfach den ersten Gedanken, der Dir selbst gut gefällt. Vielleicht ist es eine positive Assoziation zu Deinem Thema? Dieser positive Gedanke zeigt Dir, dass sich Deine Einstellung zum Thema verändert hat.

Wiederhole nun diesen angenehmen Gedanken immer wieder in Deiner Vorstellung. Und wende erneut den REMSTIM 3000 an. Wähle dabei eine langsame Geschwindigkeit des Lauflichts. Es soll bewirken, dass sich diese positiven Gedanken in Deinen Gedanken festigen, quasi in Deine neue Glaubenswelt eingewoben werden.

Zum Schluss bewerte nochmals das Ausmaß Deiner subjektiven Berührtheit. Wähle dazu eine Ziffer auf der Skala zwischen -10 und +10. Vergleiche dann Deine Angaben auf der Skala vom 2. Schritt mit Deiner jetzigen Angabe. Das Ausmaß Deiner subjektiven Berührtheit sollte sich auf der Skala von links nach rechts um mehrere Punkte zum Positiven verschoben haben.

Wenn du Lust hast, mache Dir danach noch ein paar Notizen zu deiner Selbstcoaching-Sitzung.

Das ist sehr sinnvoll, da Du dadurch die Gelegenheit schaffst, auch noch später die Wirksamkeit Deiner Selbstcoaching-Sitzungen vor Augen zu führen.

Denn die Einsicht und das Gefühl, dass wir etwas bewirken können, stärkt unser Selbstbewusstsein.



## **Arbeitsblätter für das EMDR-Selbstcoaching**

Am hilfreichsten hat es sich erwiesen, die Arbeitsblätter für das EMDR-Selbstcoaching einfach mehrmals auszudrucken. So kannst Du einfach Deine Gedanken, Anmerkungen und Notizen für jede Sitzung auf den Blättern notieren. Nutze am besten eine Kopie der Arbeitsblätter pro Selbstcoaching-Sitzung, damit Du nicht von den Notizen einer vergangenen Anwendung vom aktuellen Thema abgelenkt wirst.

Die Arbeitsblätter für das EMDR-Selbstcoaching findest Du im Anhang am Ende des Buches.

## Mögliche Nebenwirkungen von EMDR

Beim Selbstcoaching befassen wir uns mit unseren Befindlichkeiten des Alltags, also mit unseren emotionalen Belastungen nicht-krankhafter Natur. Und dazu eignet sich EMDR-Selbstcoaching in der Regel hervorragend! Darunter können unter anderem zum Beispiel Ängste, Stress, Sorgen und Kummer, mentale und emotionale Blockaden fallen.

Bei EMDR kann es nach oder während einer EMDR-Behandlung zu einem zeitweiligen Anstieg der Belastungen kommen.

- Es können bisher nicht verarbeitete Erinnerungen auftauchen, die als Belastung empfunden werden.
- Es ist möglich, dass Klienten während einer Behandlungssitzung körperliche Empfindungen und Emotionen im Rahmen des bearbeiteten Erlebnisses besonders intensiv wahrnehmen, die weder der behandelnde EMDR-Therapeut noch sie selbst vorhersagen können. (auch als Abreaktionen bezeichnet)
- Es besteht die Möglichkeit, dass das Gehirn im Rahmen des sog. Nachprozessierens in den Stunden nach einer EMDR-Behandlung mit der Bearbeitung der belastenden Erlebnisse fortfährt, was sich in neu auftauchenden Träumen, Erinnerungen oder Gefühlen ausdrücken kann.

Beim Selbstcoaching wird vorausgesetzt, dass der Selbstanwender in der Lage ist, sich vom Coachingthema jederzeit distanzieren und sich selbst beruhigen zu können.

### **3 Sonderformate des EMDR-Selbstcoachings**

Online finden Sie drei Formate, wie Sie EMDR-Selbstcoaching auf besondere Weise nutzen können.

#### **Ultra-Kurzzeit-Selbstcoaching mit EMDR**

Ich verrate Ihnen, wie wir uns mit EMDR im Ultra-Kurzzeit-Selbstcoaching auf eine erholsame Nacht vorbereiten.

*Ich liege in meinem Bett; ich habe mich zur Nachtruhe begeben. Es war ein langer und ereignisreicher Tag... ([mehr online lesen](#))*

#### **CIPBS – Conflict imagination, painting and bilateral stimulation**

CIPBS – übersetzt heißt das so viel wie Konflikt-Vorstellung, Malen und bilaterale Stimulation.

Zurückzuführen ist diese einfache und wirksame Technik CIPBS auf die Diplompsychologin Christa Diegelmann. Das Format findet bevorzugt Anwendung bei der Arbeit mit Traumata.

Das Format CIPBS lässt sich aber auch bestens beim Coaching und insbesondere beim Selbstcoaching einsetzen. ([mehr online lesen](#))

## **EMDR-Selbstcoaching mit den Songs unseres Lebens**

Bei dieser Sonderform des EMDR-Selbstcoaching nutzen wir all Lieder, die uns auf besondere Weise berühren.

Was passiert eigentlich mit uns (oder besser: in uns), wenn uns ein Song so richtig gut gefällt, uns emotional bewegt?

Erinnern Sie sich an die Songs Ihrer Jugend? Beispielsweise an Ihren Lieblingssong, während Sie das erste Mal verliebt waren?

Oder welches Lied...([mehr online lesen](#))

## **Anhang: Arbeitsblätter für das EMDR-Selbstcoaching in 6 Schritten**

## Arbeitsblätter für das EMDR-Selbstcoaching mit dem REMSTIM 3000 in 6 Schritten

Nr. \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

### 1. Schritt: Dein Thema bestimmen

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

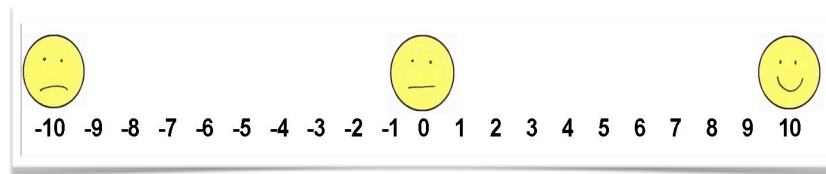
Notizen: \_\_\_\_\_

### 2. Schritt: Deine Emotionen bestimmen

- ❖ Fühlst Du etwas, während Du Dich auf Dein Thema konzentrierst?
- ❖ Welche Emotion ist es, die Du dabei verspürst?
- ❖ 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.

Bewerte jetzt das Ausmaß Deiner subjektiven Berührtheit:



Notizen: \_\_\_\_\_

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

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

Notizen: \_\_\_\_\_

#### 4. Schritt: Die Intervention (Processing)

- ❖ Nimm innerlich Dein Thema und Deine Emotion(en) wahr. Spüre Deine körperliche Empfindung (auch Nicht-Empfindung) jetzt!
- ❖ Starte jetzt eine Anwendung des **REMSTIM 3000**
- ❖ Atme dabei ruhig und regelmäßig!
- ❖ Wenn die **REMSTIM 3000**-Anwendung beendet ist, atme tief ein und lasse beim Ausatmen los.
- ❖ 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 (im diesem 4. Schritt) und beginne den Prozess aufs Neue. Durchlaufe den Prozess so oft Du willst. Zum Beispiel, bis Du Dich von Deinem Thema distanziert und befreit fühlst.

Notizen: \_\_\_\_\_

#### 5. Schritt: Body-Scan II

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

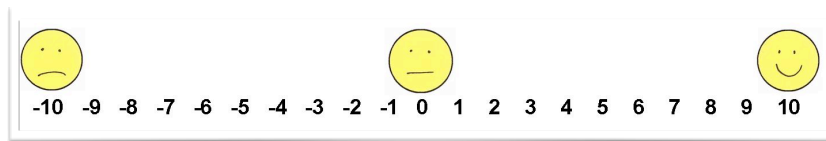
Notizen: \_\_\_\_\_

#### 6. Zum Abschluss – Die Verankerung

- ❖ Denke jetzt an Dein Thema und bemerke den ersten positiven Gedanken, der Dir dazu einfällt.
- ❖ Wiederhole diesen Deinen angenehmen Gedanken im Geiste immer wieder. Interveniere jetzt mit dem REMSTIM 3000 - Wähle dabei eine langsame Geschwindigkeit des Lauflichts.
- ❖ Atme dabei ruhig und regelmäßig und wiederhole Deinen angenehmen Gedanken.

Nach der REMSTIM 3000-Anwendung tief einatmen und beim Ausatmen loslassen.

Bewerte jetzt nochmals das Ausmaß Deiner subjektiven Berührtheit. wenn Du an Dein Thema denkst:



Nutze, wenn Du willst, die Gelegenheit, und mach Dir ein paar abschließende Notizen über diese Selbstcoaching-Sitzung: