



BRAIN JOIN

Für ein Leben nach Krisen

Coaching in Stress- bzw. Krisensituationen und nach traumatischen Erlebnissen

2. Coachingtag am 30.03.2007

Michaela Eggers

Brainjoin AG

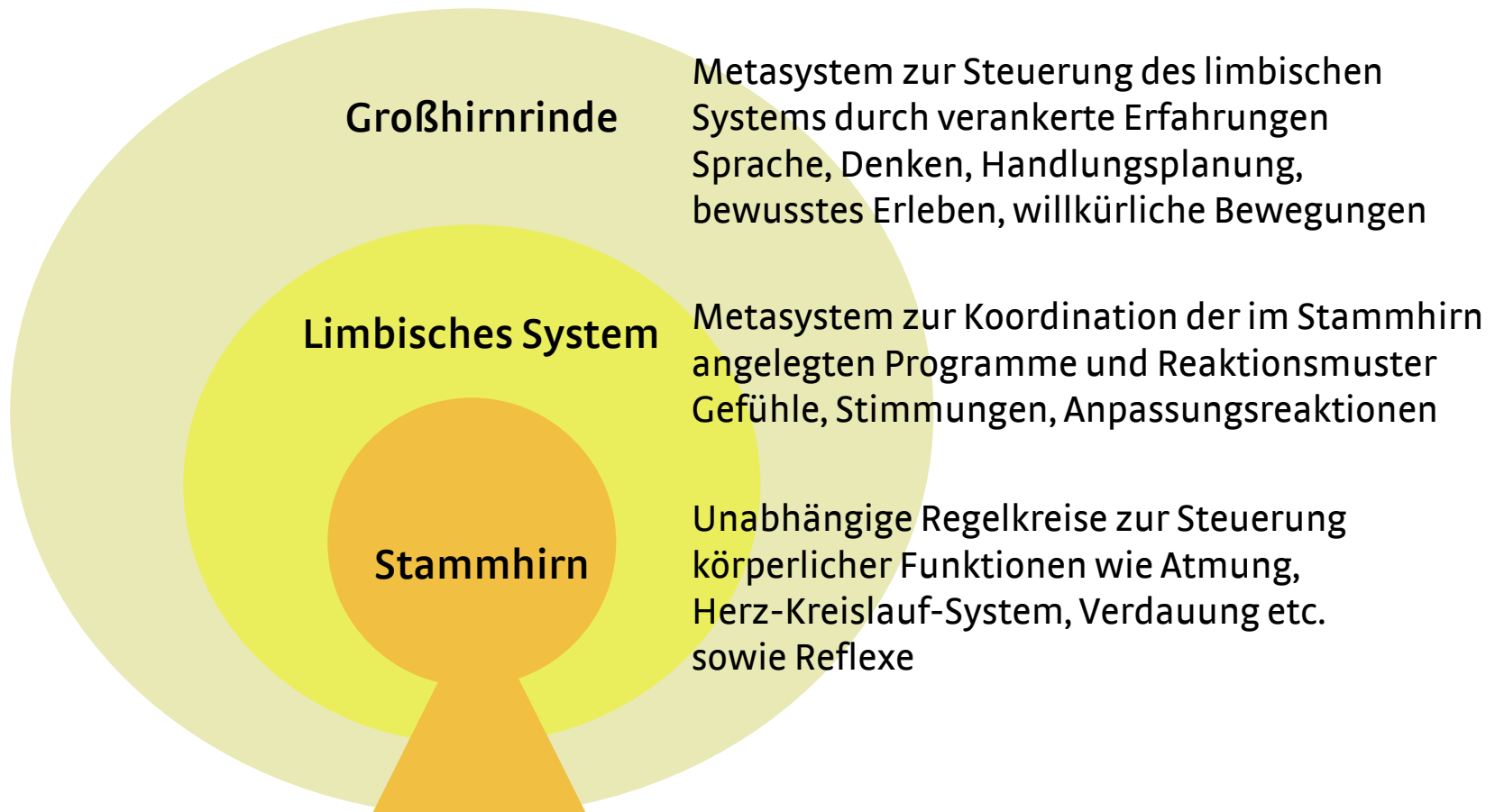
An der Münze 1, 21335 Lüneburg

Tel. +49 (0)4131-709487

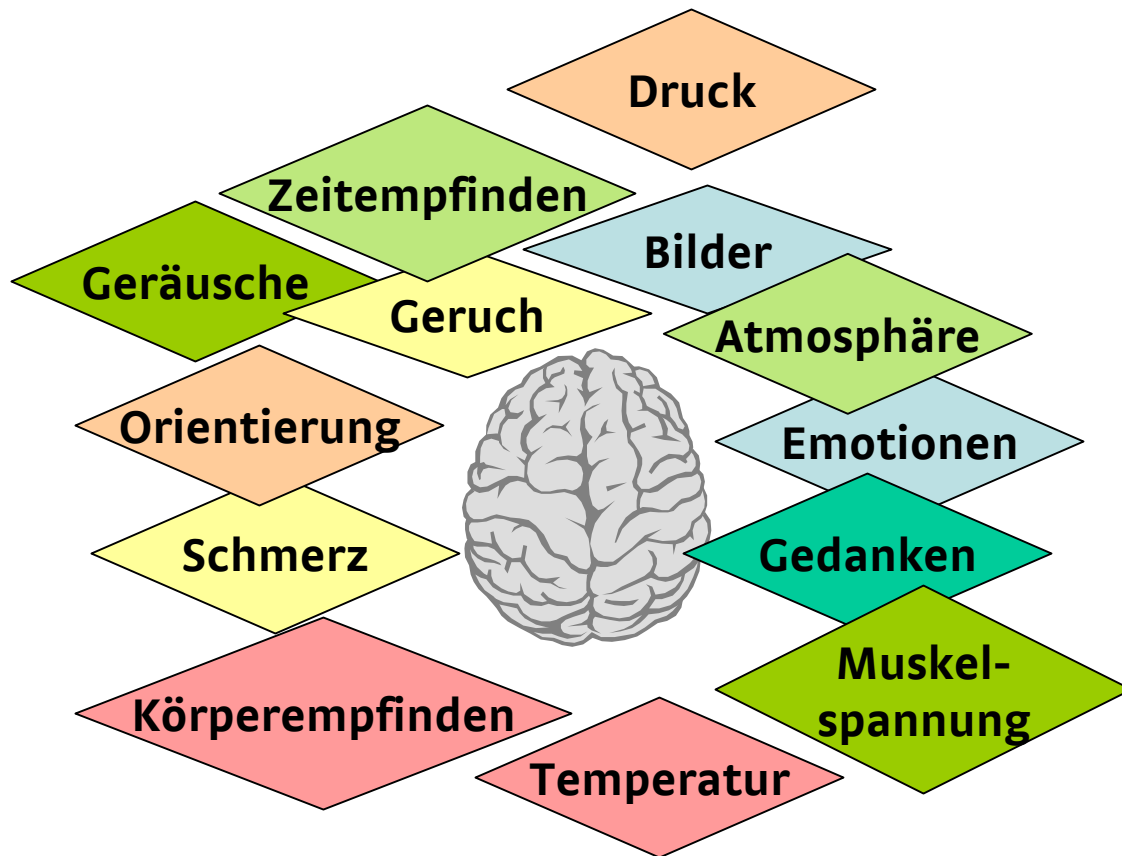
Themenübersicht

- Neurobiologische Auswirkungen von Stress, Krisen und traumatischen Erlebnissen
- Für den Coachingprozess relevante psychische und emotionale Folgen
- Konsequenzen für das Coaching
- Praktische Umsetzung im Coaching
- Neuroimagination®

Entwicklung des Gehirns



Die Folge: Fragmentierung



Das Erlebnis kann nicht als Ganzes verarbeitet werden.

Die unverarbeiteten Erinnerungsfragmente bleiben gespeichert

Sie werden durch beliebige Reize aktiviert und senden Störsignale an den Körper

Was ist ein Trauma?

Ein Trauma ist die Reaktion auf ein Ereignis, das subjektiv als nicht mehr bewältigbar erscheint und dabei einen neurobiologischen Prozess der Fragmentierung im Gehirn auslöst. (Gottfried Fischer)

Was ist Stress ?

Stress wird definiert als Muster spezifischer und unspezifischer Reaktionen eines Organismus auf Reizereignisse (Stressoren), die sein Gleichgewicht stören und/oder die Fähigkeit zur Bewältigung überschreiten.

Beides sind neurobiologische Stressreaktionen

Charakteristika neurobiologischer Stressreaktionen

- Die Auswirkungen von Stress und Trauma sind abhängig vom individuellen Erleben und von der subjektiven Bewertung einer Situation
- Dieser Bewertungsprozess läuft auf neurobiologischer Ebene ab und ist nicht bewusst steuerbar
- Grundlage für die Bewertung sind die bisherigen Erfahrungen sowie daraus entstandene Sichtweisen und Überzeugungen
- Anhaltende emotional verunsichernde Situationen können die gleiche schädliche Auswirkung haben wie dramatische traumatische Ereignisse

Für den Coachingprozess relevante Folgen

Verlust der Selbststeuerung

Eingeschränkter Zugriff auf die eigenen Ressourcen insbesondere auf die hochkomplexen Funktionen des Neokortex. Rückgriff auf das „Notprogramm“

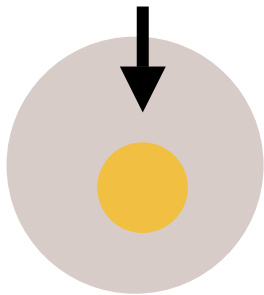


Erschütterung des Selbstwirksamkeitskonzepts

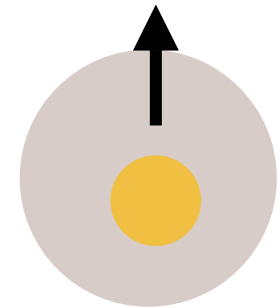
Gefühl von Ohnmacht, Opferhaltung

Konsequenzen für das Coaching

Grundprinzipien



Stärkung bzw. Wiederherstellung des Selbstwirksamkeitskonzepts und der Selbststeuerung hat **Vorrang** vor der Entwicklung von nach außen gerichteten Strategien



Ziel

Wechsel von der Objekt- zur Subjekthaltung und vom Ohnmachtsgefühl zur Selbstbestimmung

Selbstwirksamkeitskonzept

Selbstwirksamkeitskonzept

die Gesamtheit von Einstellungen, Haltungen und Bewertungen eines Menschen bzgl. seines Verhaltens, seiner Fähigkeiten und Eigenschaften

Selbst-
bewusstheit

Die Fähigkeit, Emotionen und Verhaltensweisen in ihrem Kontext zu verstehen und zur Reflexion, ob sie weiterhin angemessen oder sinnvoll sind.

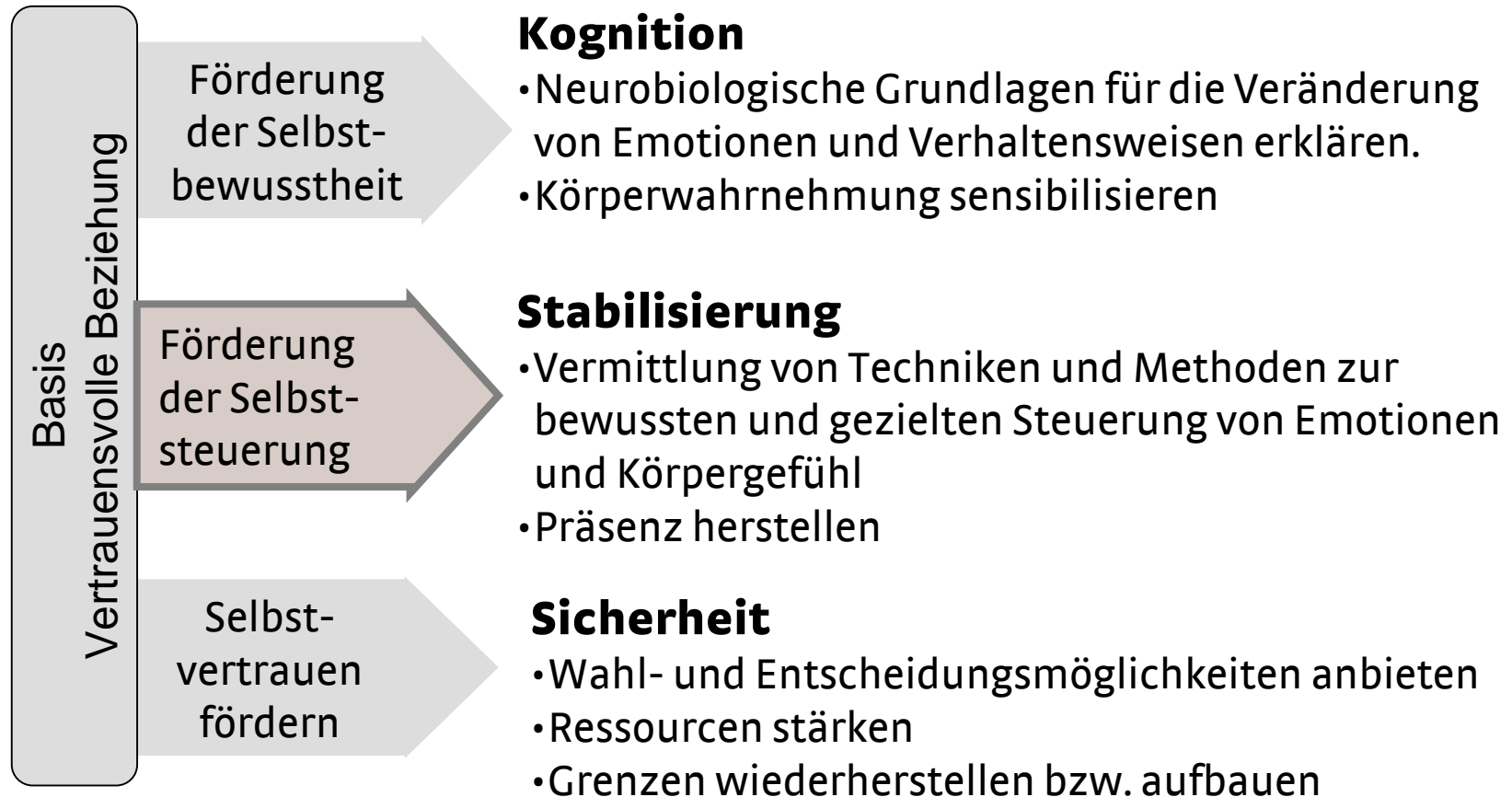
Selbst-
steuerung

Die Fähigkeit, Emotionen und Verhaltensweisen bewusst und gezielt zu steuern

Selbst-
vertrauen

Die Erfahrung, durch eigenes Handeln bei anderen etwas bewirken zu können und durch andere Unterstützung zu erhalten.

Praktische Umsetzung im Coaching



NSF Symptome

- Schlafstörungen
- Unkonzentriertheit
- Vergesslichkeit
- Wahrnehmungsstörungen
- Stimmungslabilität
- Reizüberempfindlichkeit
- Antriebslosigkeit
- Einschliessende, unkontrollierbare Gedanken, Gefühle
- Sehstörungen
- Temperaturempfindungsstörung
- Tinnitus
- Übelkeit – Essstörung
- Schmerzen
- Taubheitsgefühle
- Verspannungen
- und viele mehr - ...

„Nichts ist mehr wie es vor dem Ereignis war“



Grundlagen der Neuroimagination®

- Traumaforschung (Psychotrauma – Forschungsgebiet von Horst Kraemer)
- Systematische Auswertung von Beobachtungen jahrelanger Arbeit mit traumatisierten Menschen.
- Stressforschung
- Erkenntnisse aus der Medizin zum Thema chronische Schmerzen
- Neurobiologische Forschungsergebnisse
- Erkenntnisse der Bewegungspsychologie und Physiotherapie

Was ist Neuroimagination®?

Eine Kombination von

- Atemtechnik
- Rechts-Links-Stimulation
- Entspannung
- Imagination
- Geführte Dissoziation



Vielen Dank für Ihr Interesse