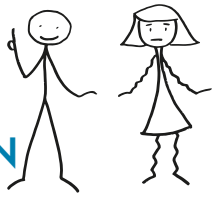




EINFACH  
LEICHTER  
LEBEN

eIkaBERATUNG

Beratung · Coaching · Supervision · Training



# INTROVISION

eine junge,  
gut beforschte  
Methode

Wer unter Ängsten gar nicht mehr vor- das Leben ohne Ängste beherrschen Lebensfreude und Erfolg. Die Sorge, Ereignis könnte eintreffen (wir könnten in einer Prüfungssituation versagen, von uns wichtigen Menschen verlassen werden, uns blamieren) löst in uns einen Alarm aus, der uns in Spannung versetzt und Blockaden auslöst. Unser Verstand kann uns dabei wenig helfen. Wer Angst hat, ins Flugzeug zu steigen, dem hilft keine Statistik über die geringe Wahrscheinlichkeit eines Absturzes. Wer Angst hat, in der Prüfung zu versagen, dem hilft kein „Mut“ machen. Die Angst bleibt, macht Stress, Druck und führt zu Vermeidungsstrategien. Die Instanz, die im Gehirn Stresszustände bewertet, ist die Amygdala. Sie entscheidet blitzschnell, ob etwas als bedrohlich empfunden wird und beeinflusst unser Denken und Handeln. Wenn sie uns mit einem hohen Erregungsniveau „beherrscht“, kann sich das noch zunehmend steigern (Angst vor der Angst). Introvision ist eine noch junge, aber bereits gut erforschte Methode ( Prof. Wagner, Universität Hamburg) mit der die emotionale Belastung, die an ein bestimmtes Ereignis gekoppelt ist, gelöscht und der Alarm abgestellt wird. Im Zustand der weiten Wahrnehmung findet eine Konfrontation mit dem belastenden Ereignis statt. Die Auswirkung ist sofort spürbar und die Erregung geht bereits bei einer Sitzung deutlich zurück. Der Klient wird außerdem in die Technik eingewiesen und erhält eine Sprachaufnahme, mit der er selbst die Introvision in seinen Tagesablauf integrieren kann.

leidet, kann sich oft stellen, wie einfach sie wäre. Starke uns, mindern unsere unseren beruflichen ein bestimmtes Er-

Dauer einer Sitzung: ca. 2-3 h

# WINGWAVE

bekannt  
als  
EMDRMethode



Seit über zehn Jah- Innen, KünstlerIn- oder Studierende thode in Anspruch, reichen und Stress Wingwave-Coa- Leistungs- und Kre- durch zuverlässige Stabilität der emotionalen und mentalen Balance. Aber auch traumatische Erlebnisse, bewusste oder unbewusste Ängste und Blockaden lassen sich mit dieser Methode sehr gut bearbeiten, selbst klei- ne Süchte, Schokolade Chips und Co.

ren nehmen Sportler- nen. Führungskräfte die Wingwave-Me- um ihre Ziele zu er- abzubauen.

Wingwave ist in Studien an der Universität Hamburg und an der Medizi- nischen Hochschule Hannover beforscht worden. Hierbei hat sich gezeigt, dass schon zwei Stunden Wingwave-Coaching, Redeangst und Lampen-

ching optimiert das ativitätsvermögen

fieber in Präesentationssicherheit und Auftrittsfreude wandeln können. Wingwave ist ein Leistungs- und Emotionscoaching, dass in wenigen Sitzungen zum Abbau von Stress und zur Steigerung der mentalen Fitness führt. Erreicht wird das durch eine Intervention, in einer wachen REM-Phase (Rapid Eye Movement). Diese Phase durchläuft der Mensch im nächtlichen Traumschlaf. Im ersten Schritt durchläuft der Klient seine Ängste und Blockaden, dabei führt der Coach durch schnelle Handbewegungen die Augenbewegung des Klienten hin und her. Im mehrmaligen Wiederholen spürt der Klient immer mehr Entlastung und wird im zweiten Schritt in den wünschenswerten Ressourcenaufbau geführt.

Dauer einer Sitzung: ca. 2-3h



## ZRM-METHODE



Wer ein Freund und positiven Wörtern auf dieses einlassen, das un-Dr. Maja Storch an entwickelt wurde, ersten neurowis-

kenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln und bezieht kognitive, emotive und physiologische Elemente ein. Hier wird die Selbstmanagementfähigkeit des Klienten genutzt und ausgebaut, um persönliche Ziele zu erreichen, die bisher unerreicht blieben. Ziele wie: ich möchte schlanker werden, selbstsicherer werden, einen befriedigenden Lebensweg einschlagen. Das ZRM wirkt auf das Unterbewusste des Klienten. Deshalb können sich durch die Methode Ziele auftun, die bisher vom Bewusstsein noch gar nicht wahrgenommen wurden.

In der ZRM-Methode wird gemeinsam mit dem Klienten der Wunsch nach Veränderung oder das erwünschte Ziel erarbeitet. Aus einer Vielzahl eigens dafür entwickelter Fotografien wählt der Klient jene aus, die in Zusammenhang mit seinem Ziel am positivsten auf ihn wirken. Im nächsten Schritt wird der Satz (Motto) für ihn erarbeitet und danach werden Foto und Motto mit den anderen drei Sinnen verankert. In einem weiteren Schritt werden sogenannte Wenn-Dann-Pläne erarbeitet. Für einen längeren Zeitraum nimmt der Klient das alles in seine Privat- und Arbeitswelt mit. Am Ende hat der Klient seinen Veränderungsprozess gar nicht bewusst wahrgenommen und freut sich über eine positive Veränderung.

Dauer einer Sitzung: ca.2-3h

### Züricher Ressourcen Modell

von schönen Bildern ten ist, wird sich sehr Motivationstraining ter der Leitung von der Universität Zürich ZRM beruht auf neu-senschaftlichen Er-

## Was suchen sie?

Sie haben Ziele und kommen nicht dort an?  
Ihre traumarische Erlebnisse kehren immer wieder?  
Sie belasten Ängste, Stress, Blockaden und der Akku ist leer?  
Sie haben psychosomatische Beschwerden?

Mit nur wenigen Sitzungen in meiner Praxis werden Sie Ihr Thema dauerhaft lösen. Ihre Ziele erreichen und Energie aufbauen. Sie begeben sich in vertrauensvolle Atmosphäre und erfahrene Hände.

## Wer ich bin.

Dipl. - Wirtschaftsingenieurin FH, Elka Eva Baudis  
Erwachsenenpädagogin TU, Supervisorin, Organisationsberatung  
Systemische Aufstellungsarbeit, Wingwave Coaching, ZRM Training,  
NLP, TA, 20-jährige Erfahrung in Coaching und Beratung

Rufen Sie mich an, schreiben Sie mir eine Email. Nach einem kostenfreien Erstgespräch werden wir die richtige Lösung für Sie finden.

## So erreichen Sie mich

Beratung · Coaching · Supervision · Training

Elka Eva Baudis

Beratungspraxis  
Fleischergasse 14 · 01662 Meißen

Postanschrift  
Am Steinberg 26 · 01665 Ullendorf

03521 476 11 99 · 0171 381 37 81  
info@elka-beratung.de  
www.elka-beratung.de

