

ADHS-Besonderheiten

Schlafstörungen, Beziehungsstress, Prüfungsangst, Entscheidungsfindung, Blockaden, Impulsivität und Aufschiebeverhalten (Prokrastination) ...

Viele Beschwerden sind auf Stress und Überlastung zurückzuführen. Beides lässt sich mit emoflex® wirksam reduzieren.

Bei ADHS-Betroffenen verstärkt Stress die Symptomatik - daher können sie von der Anwendung von emoflex® besonders profitieren.

Bereits als Kinder haben ADHS-Betroffene einen reduzierten REM-Schlaf. Dies führt langfristig zu einer verminderten Erholungsfähigkeit (Resilienz). Chronische Schlafprobleme fühlen sich wie eine Art dauerhafter Jetlag an.

Ebenso lassen sich psychosomatische Beschwerden wie Verspannungen, Kopfschmerzen usw. in der Selbstanwendung sowohl im Akutstadium



als auch langfristig reduzieren bzw. treten seltener auf.

Traumafolgestörungen, Burn-Out, Depression u.v.m. sind ebenfalls Anwendungsgebiete, sollten jedoch von einem emoflex®-Profi angeleitet bzw. begleitet werden.

„Es ist absolut möglich, dass jenseits der Wahrnehmung unserer Sinne ungeahnte Welten verborgen sind.“

Albert Einstein

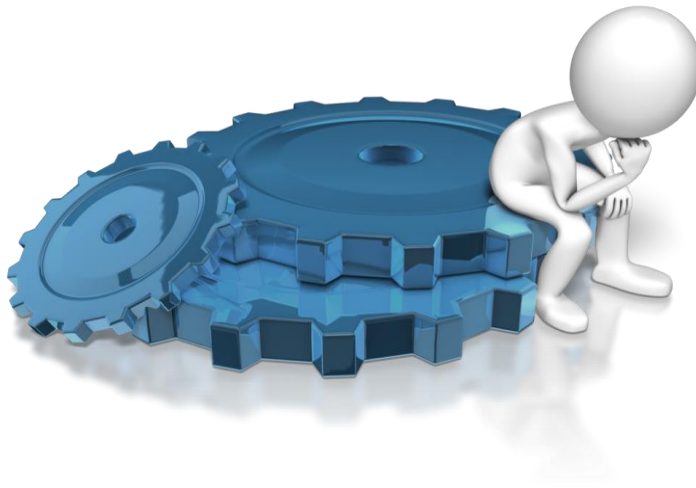
Wie funktioniert emoflex®?

In der Traumatherapie (EMDR) werden Augenbewegungen analog dem REM-Schlaf (Rapid-eye-movement) zur Verarbeitung von psychischen Verletzungen eingesetzt.

emoflex® kopiert das REM-Schlaf-Modell in allen Qualitäten und macht so eine Verarbeitung von allen Wahrnehmungen und Erlebnissen im Wachzustand möglich, ohne zwingend die auslösenden Situationen zu betrachten.

Nach dem Vorbild der Synästhesie werden verschiedene Wahrnehmungskanäle und Orientierungssysteme angesprochen und durch die Rechts-Links-Bewegungen in die Verarbeitung gebracht.

Die Entwicklung von verfahrenssicheren Werkzeugen macht den Einsatz von emoflex® im Alltag für den Selbstanwender möglich.



WARUM IST ERHOLSAMER SCHLAF SO WICHTIG?

Schlafen ist ein Zustand, der an sich ganz natürlich ist; Babys schlafen die meiste Zeit. Im Schlaf erholt sich unser Körper und es finden wichtige regenerative Prozesse statt.

Auch unsere Psyche nutzt den Schlaf um zu verarbeiten, sich zu erholen und neue Verknüpfungen zu bilden.

Schlaf ist jedoch nicht immer erholsam. Um alle notwendigen Phasen durchlaufen zu können, sind gewisse „Randbedingungen“ notwendig.

Schlafentzug ist eine Foltermethode und kann zum Tod führen. Dies allein zeigt, dass wir ohne Schlaf nicht auskommen.

Mangelnde Schlafqualität führt dazu, dass Körper und Geist nicht mehr voll einsatzfähig sind. Dies verstärkt die ADHS-Symptomatik!

Das Basiswerkzeug verwendet alle Qualitäten des REM-Schlafs. Es basiert auf 5 Schritten:

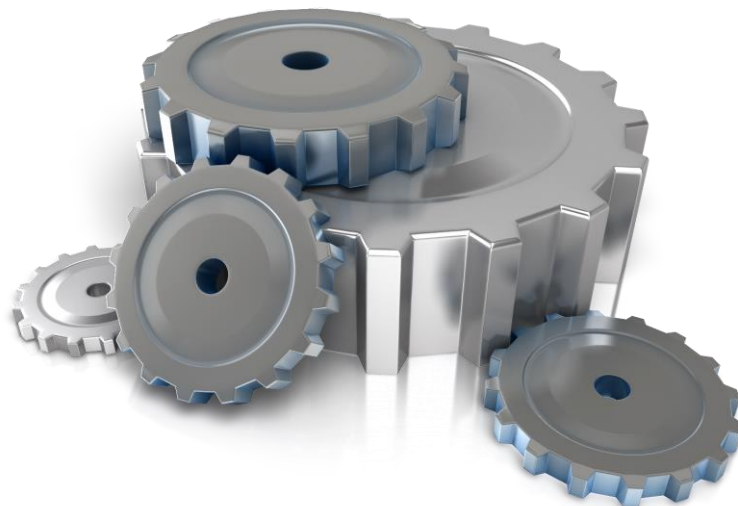
- Emotion auswählen
- Formbegriff erarbeiten
- de-alarmieren
- verarbeiten
- re-orientieren

Viele Verletzungen entstehen im zwischenmenschlichen Bereich. Deshalb ist es wichtig, hier wieder Flexibilität in den Interaktionen zu erreichen —das Beziehungswerkzeug ist dafür besonders geeignet.

Sowohl das Basiswerkzeug als auch das Beziehungswerkzeug sind dann im Alltag leicht einsetzbar, wenn beide bereits automatisiert sind. Hierbei sind die emoflex®-Übungsabende hilfreich. Termine sind auf meiner Homepage ersichtlich.

Darüber hinaus gibt es noch eine Vielzahl von Werkzeugen, die eine Bearbeitung und Verarbeitung von Verletzungen und Überreizungen in unterschiedlicher Tiefe ermöglichen. Dies wird jedoch nicht immer in der Selbstanwendung möglich sein, sondern erfordert eine Unterstützung durch geschulte emoflex®-Profis.

Weitere Informationen und Anleitungen sind auf www.emoflex.de bzw. www.emoflex-hamburg.de nachzulesen.



ADHS-Coaching Elke Kröhner

Fibigerstraße 263
22419 Hamburg

Telefon: 040-32048980
Fax: 040-32048988
E-Mail: nachricht@adhs-coaching.info