

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



ADHS-Coaching Elke Kröhner

Fibigerstraße 263  
22419 Hamburg

Telefon: 040-32048980  
Fax: 040-32048988  
E-Mail: [nachricht@adhs-coaching.info](mailto:nachricht@adhs-coaching.info)



## 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.

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 — hierfür eignet sich das **Beziehungswerkzeug**.

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](http://www.emoflex.de) bzw. [www.emoflex-hamburg.de](http://www.emoflex-hamburg.de) nachzulesen.

Die Anpassungsfähigkeit auf Situationen und Gegebenheiten, das flexible Reagieren auf Anforderungen—all das ist mit einer guten Resilienzfähigkeit möglich.

Je öfter negative Erlebnisse es notwendig machen, reaktiv zu handeln, brennen sich die Lösungswege daraus als Notfallroutinen bei uns ein. Ausreichend erholsamer Schlaf kann diese nach und nach wieder abbauen.

Menschen mit sensibler Wahrnehmung sind oftmals nicht in der Lage, im Schlaf alles so zu verarbeiten, dass ihre Flexibilität erhalten bleibt bzw. wiedererlangt wird.

emoflex® bietet mit einer Vielzahl an Werkzeugen die Möglichkeit nachzubessern und die Selbstheilungskräfte aktiv zu unterstützen.

