

**INKONSTELLATION**

---

Ausbildungsakademie

Coaching | Entwicklung | Persönlichkeit

---

**Emotionscoaching Unter Anwendung Von EMDR:  
Eine Wirkungsvolle Methode Zur Emotionsregulation**

---

Abschlussarbeit Systemischer Coach

Aidin Salkhi

# Übersicht

## 1. Einleitung

- Themenrelevanz
- Zielsetzung
- Fragestellung

## 2. Theoretische Grundlagen des Emotionscoachings

- Definition
- Modell des Emotionscoachings

## 3. Einführung in EMDR

- Entwicklung und Ursprung von EMDR
- Acht Phasen der EMDR Anwendung

## 4. Verbindung von Emotionscoaching und EMDR

- EMDR als Werkzeug im Emotionscoaching
- Theorie der dualen Aufmerksamkeitsstimulation
- Vorteile der Kombination von Emotionscoaching und EMDR

## 5. Protokoll einer von mir durchgeführten Sitzungen unter Anwendung von Emotionscoaching in Verbindung mit EMDR

## 6. Fazit

## 1 Einleitung

Emotionsregulation ist ein wichtiger Bestandteil der psychischen Gesundheit. Personen, die lernen, ihre Emotionen bewusst zu regulieren, d.h. sich mit ihren Emotionen und den zugehörigen körperlichen Reaktionen in Verbindung zu bringen und auseinanderzusetzen, verbessern ihre Lebensqualität und Resilienz, sowie ihre Interaktionsfähigkeit mit ihrem persönlichem und beruflichem Umfeld. EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) hat sich als wirksame Methode in der Behandlung von Traumata gezeigt und bietet somit auch Potenzial im Emotionscoaching.

Quelle:

Gross, J. J. (2015). *Emotion Regulation: Conceptual and Practical Issues*. Springer.

Ziel dieser Arbeit soll sein, die Anwendung und Wirkungsweise des EMDR im Emotionscoaching im Rahmen der Institutsvorgaben zu beleuchten und zu zeigen, wie diese Methode zur Emotionsregulation beiträgt. Dies ist keine wissenschaftliche Arbeit, sondern ein kurz gehaltener Einstieg unter Zuhilfenahme der angeführten Fachliteratur.

Wie kann EMDR im Emotionscoaching eingesetzt werden, um emotionale Blockaden zu lösen und Emotionsregulation zu erleichtern?

## 2 Theoretische Grundlagen des Emotionscoachings

### Definition

Emotionscoaching ist eine Methode, bei der Menschen darin unterstützt werden, ihre Gefühle zu erkennen, zu benennen und gesund zu regulieren. Es zielt darauf ab, emotionale Intelligenz zu fördern, indem es Strategien zur Emotionsverarbeitung vermittelt.

Nach Gottman gibt es fünf Schritte im Prozess des Emotionscoachings:

1. Wahrnehmung der Emotionen des Klienten
2. Nutzen der Emotionen als Moment der Intimität und Nähe
3. Validierung der Emotionen des Klienten
4. Helfen die Emotionen auszudrücken
5. Entwicklung von Lösungsstrategien zu emotionalen Problemen

Quelle:

Gottman, J. M., & DeClaire, J. (1997). *The Heart of Parenting: How to Raise an Emotionally Intelligent Child*. Simon & Schuster.

### 3 Einführung in EMDR

#### Entwicklung und Ursprung von EMDR

EMDR wurde von Francine Shapiro entwickelt und basiert auf der Annahme, dass traumatische Erfahrungen und Erinnerungen unverarbeitet abgespeichert werden, was zu emotionalen bis psychischen Problemen führt.

#### Acht Phasen der EMDR Anwendung

##### 1. Anamnese:

Erstgespräch, zum Sammeln von Erkenntnissen und entsprechenden Informationen ( u.a Abfragen des Systems ) mit dem Ziel, belastende Ereignisse zu identifizieren, sowie die geistige Verfassung des Klienten zu erkennen und das Ziel der Sitzung zu definieren. Der Coach versucht hier auch positive Ressourcen des Klienten zu identifizieren, um sie im Verlauf der Sitzung für den Klienten nutzbar zu machen.

Quelle:

*Shapiro, F. (2001). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): Basic Principles, Protocols, and Procedures. Guilford Press.*

##### 2. Vorbereitung :

Der Coach erklärt dem Klienten die Methode, deren Ablauf und Ziel. Auf diese Weise schafft der Coach Vertrauen durch Transparenz und vereinfacht dem Klienten sich auf den Prozess einzulassen. Der Klient lernt seine Ressource „sicherer Ort“ als eine Bewältigungsstrategie einzusetzen, um Stress zu begegnen. So lernt er die Grundlagen, sich bei emotionaler Überforderung selbst zu beruhigen und zu schützen.

Quelle:

*Leeds, A. M. (2016). A Guide to the Standard EMDR Therapy Protocols for Clinicians, Supervisors and Consultants. Springer Publishing Company.*

##### 3. Bewertung

Hier geht es um die jeweilige belastende Erfahrung und darum, den damit assoziierten, negativen Glaubenssatz ( z.B „Ich bin zu schwach“ ) zu ermitteln. Demgegenüber wird ein ( evtl. diametraler ) positiver Glaubenssatz ( z.B „Ich weiss, ich kann es schaffen!“ ) als Ziel gestellt . Diese beiden Glaubenssätze können jeweils z.B mittels eines Myostatik Tests auf ihre Gültigkeit überprüft werden. Klienten könnten beispielsweise aber auch mittels Skalierungen herausarbeiten, wie sehr welche positiven, wie negativen Glaubenssätze für sie in der Situation zutreffend sind.

Quelle:

*Shapiro, F. (2001). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): Basic Principles, Protocols, and Procedures. Guilford Press.*

#### 4. Desensibilisierung

Jetzt beginnt der eigentliche Prozess der bilateralen Stimulation mit dem Ziel, die emotionale Verarbeitung und Wertung der belastenden Erfahrung im Gehirn umzustrukturieren. Der Klient vertieft sich in die belastende Emotion und folgt dabei mit den Augen und ruhig gehaltenem Kopf den schnellen aber stetigen Handbewegungen des Coaches. Die Handbewegungen verlaufen in der Regel horizontal auf drei wechselnden Ebenen: im oberen Bereich des Blickfeldes, zentral und im unteren Bereich. Nach jeder Desensibilisierungsphase wird der Klient nach dem Empfinden gegenüber der angegangenen Erinnerung gefragt, wozu wiederholt ein Myostatiktest und/oder eine Skalierung genutzt wird. Der Prozess wird wiederholt, bis der Klient eine spürbare Erleichterung der emotionalen Belastung empfindet.

Quelle:

Maxfield, L., & Hyer, L. (2002). "The relationship between efficacy and methodology in studies investigating EMDR treatment of PTSD." *Journal of Clinical Psychology*, 58(1), 23-41.

#### 5. Installation

Anschliessend wird das positive Gefühl des Klienten jetzt verstärkt und verankert. Dazu wird dieses Empfinden fokussiert und der Klient folgt wieder den diesmal wesentlich langsameren Handbewegungen des Coaches. Der Klient verspürt eine Verstärkung des positiven Gefühls, das wieder mit einem Myostatiktest , oder einer Skalierung überprüft wird.

Quelle:

Leeds, A. M. (2016).

#### 6. Körperliche Verifikation

Nun überprüft der Klient, ob es noch körperliche Empfindungen in Bezug zur ursprünglich belastenden Erinnerung gibt, um etwaige verbleibende körperliche und emotionale Spannungen zu „erspüren“. Dazu konzentriert er sich intensiv auf seinen Körper und fühlt in sich hinein. Unter Umständen wird die Bewertung und Desensibilisierung wiederholt.

## 7. Abschluss

Der Coach stellt sicher, dass der Klient die Sitzung stets in einem Zustand der emotionalen Stabilität verlässt. Techniken zur Selbstberuhigung, und die Anwendung des emotionalen „Safe Place“, die zu Beginn der Sitzung etabliert wurden, werden noch einmal verdeutlicht und geübt. Das ist insbesondere dann wichtig, wenn die in der Sitzung thematisierten emotionalen Belastungen noch nicht völlig aufgelöst wurden.

## 8. Nachsorge

Die Nachsorge findet in Folgesitzungen statt. Es wird der Fortschritt im Umgang mit der, in der vorangegangenen Sitzung behandelten negativen Erinnerung geprüft und gegebenenfalls fortgesetzt. Unter Umständen kann ein weiteres belastendes Thema erneut mit einer EMDR Sitzung angegangen werden.

## 4 Verbindung von EMDR und Emotionscoaching

Da im Emotionscoaching die Wahrnehmung von Emotionen, deren Benennung und der positive Umgang mit ihnen im Vordergrund steht, bietet sich EMDR als gut geeignete Methode an, um negative Erfahrungen, die zu entsprechenden Emotionen führen, auf neurobiologische Weise neu zu Verarbeiten und den von ihnen ausgehenden Leidensdruck zu mindern, wenn nicht sogar zu nehmen. Da die Anwendung von EMDR ursprünglich aus der Traumatherapie, insbesondere der Behandlung der Post Traumatischen Belastungsstörung ( PTBS ) stammt, gilt sie zur Emotionsregulation als besonders geeignet.

Kern des EMDR ist die bilaterale Stimulation. Dabei werden die beiden Gehirnhälften abwechselnd beansprucht und der Präfrontale Cortex ( PFC ), jener Gehirnbereich, der für rationales Denken verantwortlich ist, aktiviert. Es wird davon ausgegangen, dass dadurch gleichzeitig die Aktivität der Amygdala, jenes Bereichs im Gehirn, der für Emotionen, insbesondere derer, die Stress auslösen, herunterfährt, da ein Teil der Energie durch die bilaterale Stimulation in den PFC fließt. Es werden auch Mutmaßungen darüber gestellt, inwieweit EMDR in Verbindung zu den REM ( Rapid Eye Movements ) Phasen im Schlaf steht. Trotz allem bleibt deshalb zu erwähnen, dass es bislang noch keine endgültigen, empirischen Beweise für die Annahmen über die Wirkweise von EMDR gibt.

Quelle:

Shapiro, F. (2018). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures*. Guilford Publications.  
Gunter, R. W., & Bodner, G. E. (2008). How eye movements affect unpleasant memories: Support for a working-memory account. *Behaviour Research and Therapy*, 46(8), 913-931.  
Pagani, M., Di Lorenzo, G., Verardo, A. R., Nicolais, G., Monaco, L., Lauretti, G., & Ammaniti, M. (2012). Neurobiological correlates of EMDR monitoring - An EEG study. *PLoS one*, 7(9), e45753.

## 5 Protokoll einer von mir durchgeführten Sitzung unter Anwendung von Emotionscoaching in Verbindung mit EMDR

### Zielsetzung und Auftragsklärung

Mein Klient „Bob“, ( Name geändert ) fing gleich zu Beginn der Sitzung mit der Annahme an, traumatisiert zu sein. Noch bevor ich nachfragen oder eine geordnete Anamnese durchführen konnte, begann er vom Suizid seiner Großmutter zu erzählen, seinem aus der Kriegsgefangenschaft geflohenem, mittlerweile verstorbenen Vater und der Kindheit in verschiedenen Internaten. Dabei erging er sich zunächst in Monologen, die sprunghaft von einem Thema zum anderen sprangen. Mir fiel während meiner Notizen ( zu deren Anfertigung ich mir zuvor seine Erlaubnis geholt hatte ) auf, wie augenscheinlich reflektiert er sich gab, unterdessen er seinen aktuellen Gefühlszustand und seine Lebensumstände mit seiner Vergangenheit zu erklären versuchte. Ich bekam das Gefühl, dass er sich erst einmal alles von der Seele reden wollte. Ein zentraler Punkt schien mir die Beziehung zu seiner Mutter zu sein, die er als kalte, emotionsarme Frau beschrieb, zu der er spät, vor ein paar Jahren erst eine nahe Beziehung aufgebaut hatte. Schließlich versiegte sein Redefluss ich und ließ die eingetretene Stille sich etwas setzen. Ich bemerkte in seiner Körperhaltung und allgemeinen Ausstrahlung, dass sich seine anfängliche Aufregung beruhigt hatte. Dann erst begann ich mit der Ziel und Auftragsklärung. Sein Ziel war es, einen Weg zu finden, zu mehr innerer Ruhe zu kommen und sich nicht mehr so verloren im Leben zu fühlen und er erhoffte sich von mir, dass ich ihm helfen würde, sich besser zu verstehen.

### Beginn des Emotionscoachingprozesses unter Anwendung von EMDR

Nachdem nun durch Zielsetzung und Auftragsklärung ein konkreter Rahmen geschaffen war, bat ich Bob mir von seiner aktuellen Beziehung zu seiner Mutter zu erzählen, die er eingangs als liebevoll und positiv beschrieb. Ich vermutete da schon das Potential, in diesem System starke Ressourcen zu finden und schlug ihm als Methode das Emotionscoaching in Kombination von EMDR vor. Ich erklärte ihm die Vorgehensweise und den Myostatiktest. Allerdings gestaltete sich dieser schwierig, denn Bob wollte stets entweder dagegenhalten, oder nachgeben – also benutzen wir Skalierungen, um Glaubenssätze zu verifizieren.

Zunächst war es mein Anliegen, gemeinsam seinen „sicheren Ort“ zu finden. Er berichtete, wie er vor wenigen Jahren seine Mutter in sein Haus auf Ibiza eingeladen hatte mit der Absicht, sich ein für alle Mal auszusprechen und „reinen Tisch“ zu machen. In diesem für beide hochemotionalen, tagelangen Prozess sprachen sich beide aus und konnten ihre Beziehung auf jene harmonische Ebene bringen, nach der er sich immer gesehnt hatte. Die Umarmung seiner Mutter und das gesamte Setting dieses Momentes war für ihn fortan sein „sicherer Ort“ und wir verankerten diesen Moment mittels langsamer EMDR. Ich gab ihm Raum, diesen für sich intensiv zu erfühlen und zu etablieren. Wir besprachen die Emotion und er konnte der ihr ein wohliges Körpergefühl zuordnen, welches er als wie „Strahlen aus dem Kopf“ beschrieb.

## Der Emotionscoachingprozess unter Anwendung von EMDR

Nachdem Bob seinen „sicheren Ort“ gefunden und etabliert hatte, bat ich ihn sich an eine, mir besonders aufgefallene Situation zu erinnern: Er bekam als kleiner Junge von 10 Jahren zu Weihnachten alle Karl May Bände als großes Kompendium geschenkt. Für mich war dieses Fragment aus seinen Erzählungen auffällig, denn er hielt sich in seinen vorangegangenen Ausschweifungen länger daran auf und kam wiederholt darauf zurück, um seine Lese- und Schreibschwäche zu erklären. Ich beschloss, mit ihm auf diese Erinnerung einzugehen und stellte ihm die Frage, was er damals empfand, als er das Geschenk erhielt, worauf er zunächst die Erinnerung rein intellektuell erfasste, also mit Worten umschrieb, ohne auf die damalige tatsächliche Emotion einzugehen. Nach einigen Momenten der Beruhigung gelang es ihm, die Emotion zu benennen und sich auf sie einzulassen: Enttäuschung und Wut darüber, mit einem Haufen Bücher ins Internat geschickt zu werden, wo er doch einfach nur Liebe und Zeit mit seinen Eltern haben wollte. Auf die Frage, wo im Körper er diese Emotionen spüre, benannte er Beklemmungen im Brustbereich und Spannungen im Kiefer.

Ich bat ihn diese Emotion mit einem Glaubenssatz zu verbinden und diesen auf einer Skala 0 -10 zu verorten, woraufhin er „Ich bin ungewollt“ auf einer „8“ nannte. Dies passte zu seiner vorherigen Aussage, seine Mutter hätte ihm eröffnet, nie gewollt zu haben Mutter zu sein.

Erneut bat ich Bob sich auf diesen belastenden Moment zu konzentrieren und mir Bescheid zu geben, sobald er bereit war. Daraufhin begann ich mit schnellem EMDR. Ich konnte dabei beobachten, wie er sich dabei etwas entspannte und einmal tief atmete. Nach einem Set von ca 25 Wiederholungen hörte ich langsam auf und gab ihm Zeit in seinem Tempo aus der Emotion zurückzukommen. Ich erkundigte mich nach Veränderungen seines Körpergefühls und wo er seinen vorherigen Glaubenssatz verorten würde. Seine Beklemmungen und Spannungen hatten abgenommen und auf der Skala kam er auf eine 4“. Er war sehr erstaunt und sah sichtlich erleichtert aus.

Nach zwei weiteren EMDR Sets und jeweiligem Prüfen seiner Emotionen und Körperempfindungen waren die Beklemmungen und Spannungen vollständig aufgelöst.

Ich bat ihn, sich zurück an seinen „sicheren Ort“ zu versetzen und fragte ihn, was der jetztige Bob, dem kleinen Bob sagen würde, könnte er in die Vergangenheit, an diesen Weihnachtstag zurückreisen. Ohne langes Zögern erwiderte er „Ich würde im sagen, das alles gut wird und das Mama ihn liebt und er es irgendwann spüren wird! Dass er seinen Weg gehen wird und alles gut wird!“ Er lächelte dabei und wirkte sehr erleichtert.

Ich nahm diese Emotion zum Anlass, sie weiter mittels langsamem EMDR zu vertiefen und zu verankern, um meinen Klienten in einem emotional stabilen Zustand aus der Sitzung zu entlassen.

## Nachsorge und Rekapitulation

In der nachfolgenden Sitzung erkundigte ich mich nach der Nachhaltigkeit der letzten Sitzung. Im Verlauf des Gesprächs sagte er, dass sich das einstmalige schmerzende Bedürfnis, von seiner Mutter zu hören, dass sie ihn liebe, aufgelöst hat. Das hat mir die Bestätigung gegeben, dass die Sitzung erfolgreich und die angewandten Methoden wirksam waren.

## **6      Fazit**

Die Kombination von Emotionscoaching und EMDR bietet sich sehr gut an, denn die Kernelemente und Wirkungsweise dieser Methoden ergänzen sich. Emotionen zu benennen, sich ihnen zu stellen und sie neu zu verarbeiten, ist eine sehr effektive und direkte Art der Emotionsregulierung.