

## EMDR im Coaching

*„EMDR entstand infolge einer zufälligen Beobachtung, die ich im Mai 1987 machte. Als ich eines Tages durch einen Park ging, merkte ich, dass gewisse belastende Gedanken, die mich verfolgt hatten, plötzlich verschwanden...“*

*Francine Shapiro, „EMDR-Grundlagen und Praxis“, Junfermann-Verlag 1998, S.27ff*

EMDR wurde von Dr. Francine Shapiro entwickelt. Eigentlich müsste man sagen „entdeckt“, da Sie dieses Konzept nicht auf einer bestehenden Therapieform aufbauend entwickelte, sondern nur „zufällig“ die Wirkung und den Zusammenhang von Augenbewegungen und belastenden Situationen bemerkte.

Das Behandlungssetting sah in seiner ursprünglichen Form vor, dass der Klient mit seinen Augen den Bewegungen der Hand des Beraters folgt, genannt "bilaterale Stimulation", während er gleichzeitig mit seiner Wahrnehmung auf einen speziellen inneren Fokus gerichtet ist.

Da die Augenbewegungen am Anfang dieses Behandlungsverfahrens die zentrale Rolle spielten, entstand der Name EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

Mittlerweile wird die bilaterale Stimulation aber auch taktil und auditiv durchgeführt. So setze ich eine spezielle Brille und Musik zur Verstärkung der positiven Effekte ein. Insgesamt hat EMDR in den letzten Jahrzehnten Anwendung in vielen Therapievarianten und auch im **Coaching** gefunden. Seit meiner EMDR- Ausbildung bei Andras Zimmermann im Jahre 2006, ergänze ich mit diesem spannenden und wirkungsvollen Verfahren meine Interventionen in manchen Coachingprozessen. Gerade in starken **Belastungsphasen** und auch in den Überforderungsphasen die im weiteren Verlauf zum **Burn-Out** führen können, wirkt EMDR sehr unterstützend.