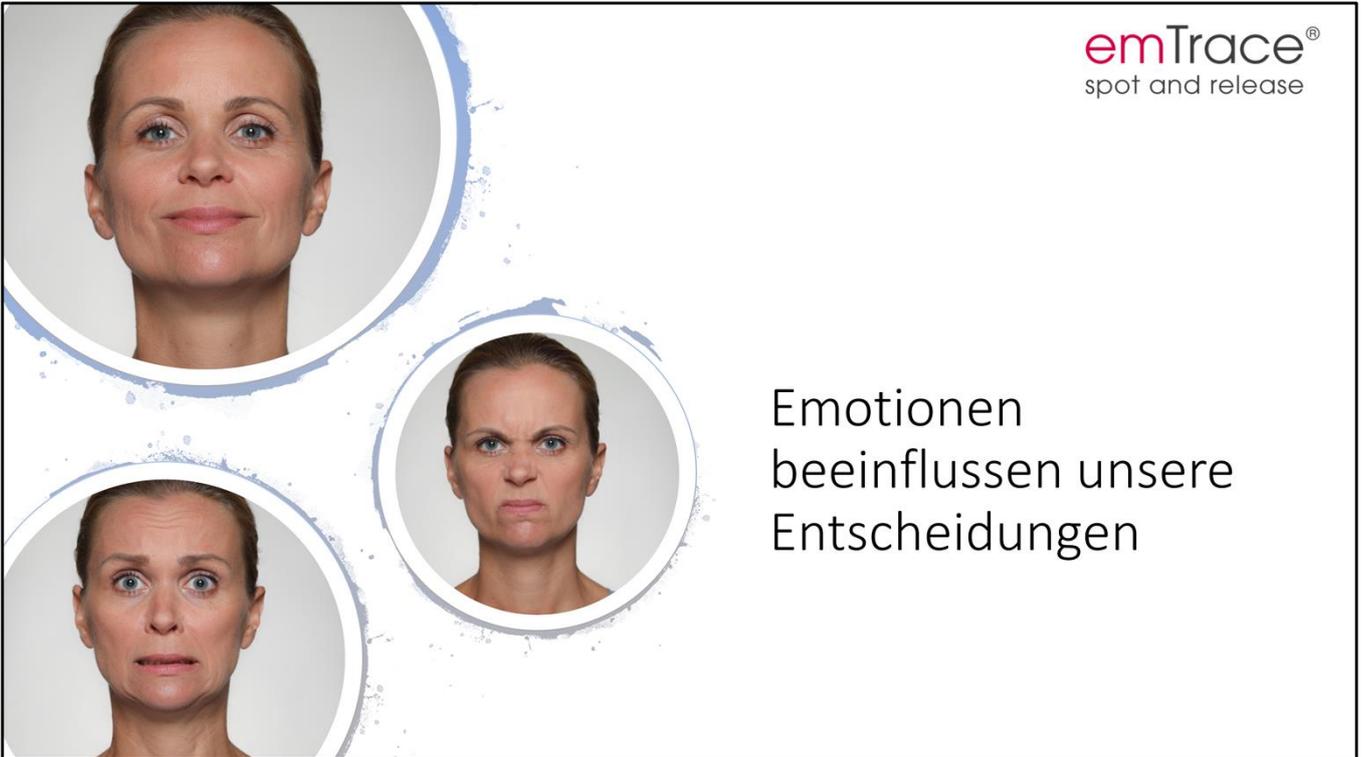


Spot and Release:

Wie Sie mit **emTrace**[®] emotionale
Blockaden lösen



emTrace[®]
spot and release



Emotionen
beeinflussen unsere
Entscheidungen

Emotionen beeinflussen grundlegend unser Verhalten

Obwohl Emotionen nur kurz andauern, beeinflussen sie sehr stark unsere alltäglichen Entscheidungen und Handlungen. So konnten Studien sogar zeigen, dass selbst zufällige Emotionen, die mit der eigentlichen Situation nicht zusammenhängen, unser Verhalten dramatisch steuern:

- Ekel: So sollten zum Beispiel die Teilnehmer/innen einer Studie bewerten, wie unmoralisch es ist, aus Faulheit zwei Kilometer mit dem Auto zur Arbeit zu fahren, anstatt zu Fuß zu gehen. Ruch es in dem Versuchsraum übel (die Forscher erreichten dies durch ein Pupsspray) oder war dieser dreckig, urteilen die Probanden strenger.
- Angst: Lässt uns vorsichtiger handeln. Beispiel Investmentbanker, die Angst spüren, treffen konservativere Entscheidungen.
- Stolz: Lässt uns länger durchhalten

Emotionen beeinflussen unsere täglichen Entscheidungen, ohne dass wir es merken.



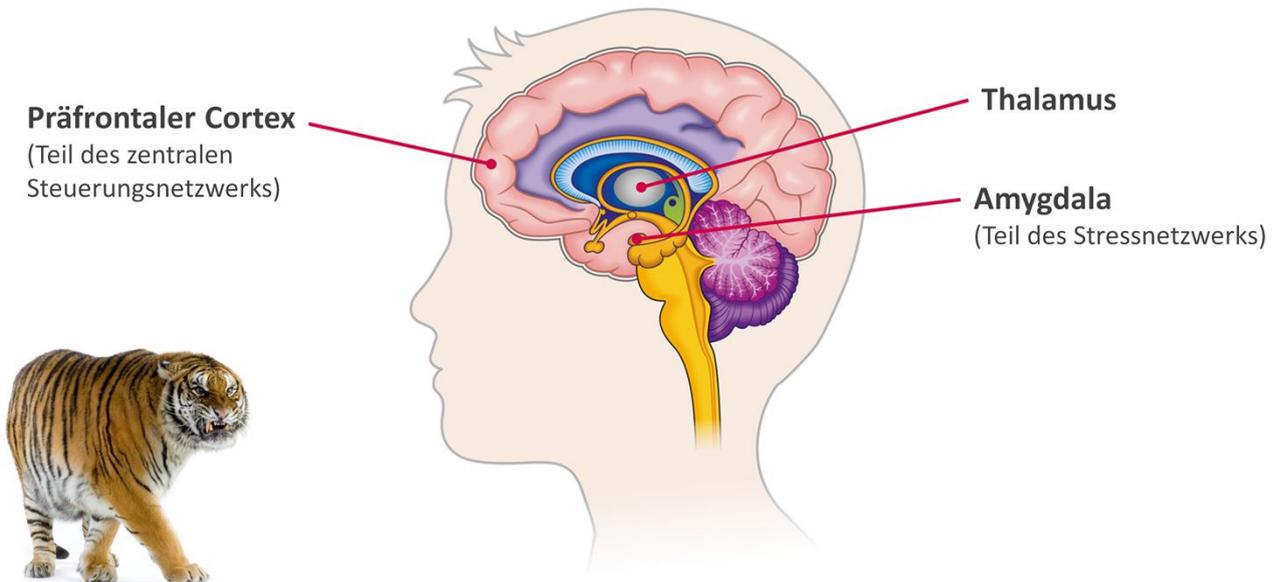
Klare Sicht – gefühlte Barriere

© Bild: peterschreiber.media (Fotolia)

Grundsätzlich gibt es keine schlechten (negativen) Emotionen. ... Manchmal kann uns eine Emotion aber blockieren (dysfunktionale Emotion). Dies nennen wir klare Sicht – gefühlte Barriere.

Beispiele:

- Wir wollen uns verändern, z.B. selbständig machen oder trennen. Wir wissen, dass es gut wäre, tun es aber trotzdem nicht.
- Wir haben Angst vor etwas, wie einer Prüfung. Obwohl wir wissen, dass wir gut vorbereitet sind, haben wir trotzdem Angst.
- Wir nehmen uns vor, in einem Streit ruhig zu bleiben, weil wir wissen, dass es besser wäre. Wir „rasten“ aber trotzdem aus.



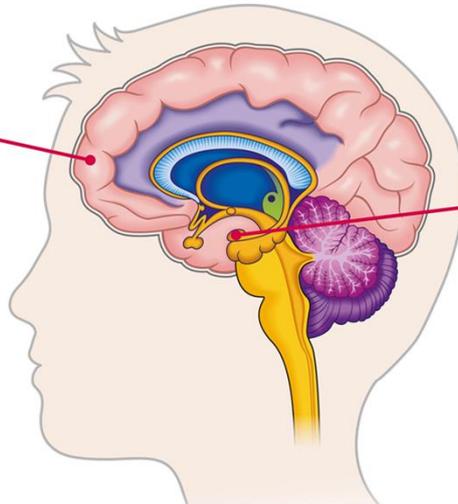
Alles, was wir wahrnehmen geht in den Thalamus – Ausnahme: Geruch. Von dort aus gibt es zwei Wege: einen schnellen zur Amygdala („low road“) und einen langsamen zur primären visuellen Cortex im hinteren Gehirn („high road“). Die Amygdala ist unser Alarmzentrum. Sie ist wichtig, damit wir schnell auf Stress reagieren können. Stell dir vorher, nachher steht ein Tiger vor der Tür ... In dem Moment fährt die Amygdala hoch und der präfrontale Cortex runter (kennen wir z.B., wenn wir uns streiten. Wir sagen Dinge, von denen wir eigentlich in dem Moment wissen, dass sie uns später leid tun werden.)

Emotionen sind mächtiger als der Verstand!

Passiert dies bei einem Tiger, ist dies normal. ;) Passiert dies aber in Situationen, in denen wir eigentlich keinen Grund dafür hätten, kann uns dies blockieren. Zum Beispiel in einer Präsentation (Auftrittsangst).

Nun stellt sich die Frage: *Was können wir tun, um emotionale Blockaden zu lösen?*

Präfrontaler Cortex
(Teil des zentralen
Steuerungsnetzwerks)



Amygdala
(Teil des Stressnetzwerks)

BIFOKALE ACHTSAMKEIT

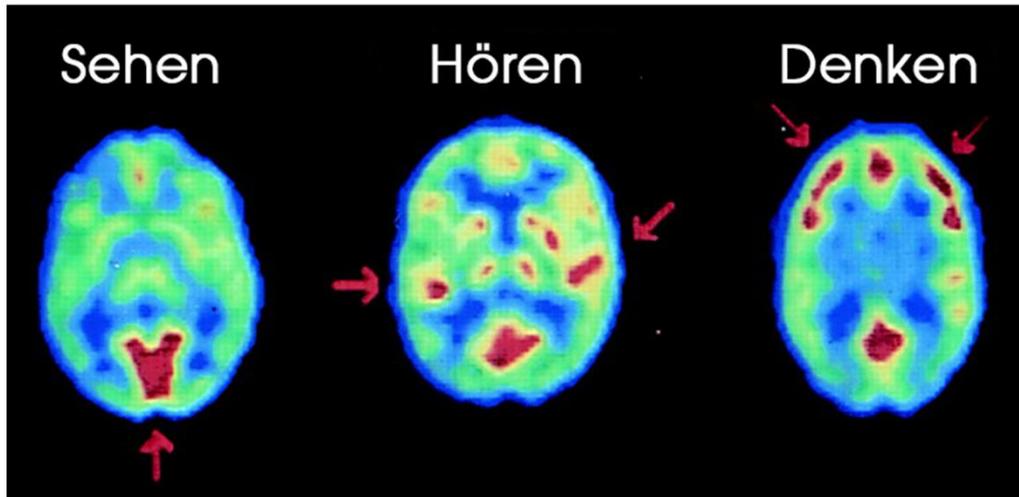
Die zwei Funktionsnetzwerke konkurrieren um Ressourcen.

Fährt die Amygdala hoch, fährt der präfrontale Cortex (PFC) runter; fährt der PFC hoch, fährt die Amygdala runter.

Das heißt, wir müssen „nur“ den PFC gezielt aktivieren, während wir an das denken, was uns stresst, so löst sich der Stress. Der Schlüssel dafür ist **bifokale Achtsamkeit**.

Bifokale Achtsamkeit ist der Königsweg der Emotionsregulation!

Wie nutzen wir diese Erkenntnis im Coaching mit emTrace?



Pheps, M. E. (2000). Positron emission tomography provides molecular imaging of biological processes. Proceedings of the National Academy of Sciences, 97(16), 9226-9233.

Um die Frage zu beantworten, werfen wir einen Blick in die Gehirnforschung!

Anmerkung zu den Hirnscan-Bildern:

Die Bilder aus dem Positronen-Emissions-Tomographen (PET) zeigen den Glucose-Verbrauch im Gehirn an. Das heißt, die Bereiche die gerade aktiv sind, weil sie Energie verbrauchen. Hirnareale, die besonders aktiv sind, sind rot - mit niedrigerer Aktivierung von gelb nach blau.

Im linken Bild guckt der Proband sich eine visuelle Szene an. Hier ist der primäre visuelle Cortex aktiv (siehe Pfeil). In der Mitte ist das Gehirn eines Probanden zu sehen, der gerade eine Kriminalgeschichte hört, in der Sprache und auch Musik zu hören ist. Hier ist links und rechts der auditive Cortex aktiv. Rechts ist das Gehirn eines Probanden abgebildet, der in 7er-Schritten von 100 rückwärts zählt, mit einer Aktivität im Frontallappen.

Rückwärtszählen ist eine Möglichkeit den PFC zu aktivieren! Bewusstes Atmen ist eine andere! Oder auch Tappen, wobei man die Arme über der Brust kreuzt und sich abwechseln mit der Hand auf die Schultern klopft !

Aber der PFC wird bereits auch aktiviert, wenn wir einfach nur beobachten, was innerlich passiert, während wir an den Stress denken! Dies ist die Grundtechnik bei emTrace®.

Die punktgenaue Aktivierung des Stressnetzwerks

Neben der PFC-Aktivierung braucht es im Coaching eine punktgenaue Aktivierung des Stressnetzwerks, um so den Stress zu lösen:

- a) Myostatiktest
- b) Eye SPOT (punktgenaues Aktivieren des Stressnetzwerks):