

Integratives Emotionscoaching

Werden Sie im Alltag von Ängsten wie Prüfungsangst, Redeangst, Höhenangst, Flugangst oder Phobien gequält? Mit Stärkung Ihrer Resilienz durch Emotionscoaching können wir diese angehen. Stehen sie sich selbst auf den Füßen oder haben Sie das Gefühl, nicht Sie selbst zu sein und nicht vorwärtszukommen? Blockierende Glaubenssätze und Emotionen können mit emTrace® gelöst werden.

Löst ein bestimmter Satz oder Verhalten eines Menschen (Partner:in, Chef:in, Eltern...) Ihnen gegenüber immer wieder eine unangenehme Emotion oder ungewollte Reaktion aus? Das Coaching hilft Ihnen aus der immer wiederkehrenden Negativ-Spirale in ein positiv konstruktives Verhalten.

Haben Sie «zwei Seelen in der Brust», die nicht zusammenarbeiten wollen? Schoggitorte vs. Abnehmen? Auf den Putz hauen vs. Vernünftig sein? Gemeinsam finden wir heraus, wie beide Teile für ihr Recht einstehen und wie sie in Zukunft einvernehmlich zusammenarbeiten können. Sitzen Sie auf alten Geschichten, die sich immer wieder zeigen und blockierend wirken? Mit emTrace® werden die verknüpften Emotionen in ein anderes «Licht» gestellt und neu arrangiert. Mit der Coachingmethode emTrace® verändern Sie schnell und nachhaltig dysfunktionale emotionale Blockaden.

Sie hilft Ihnen, Ordnung in Ihr Innenleben zu bringen, damit Sie sich entspannt auf die Gegenwart und lustvoll auf die Zukunft konzentrieren und somit ausgeglichen und leistungsfähig durch Ihr Leben gehen können.

Studien zeigen, dass Emotionen unser Selbstbild, unsere Entscheidungen und Handlungen massgebend beeinflussen. Probleme, die die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden blockieren, können nicht im Denken, sondern nur auf der Ebene der Emotionen gelöst werden.

Was ist emTrace® ?

EmTrace® ist ein integratives Emotionscoaching, das von Dirk W. Eilert aus Berlin entwickelt wurde. Es kombiniert Wissen aus der Emotionspsychologie und der Wirksamkeitsforschung, Studienergebnisse aus der Gehirnforschung und der Mimikresonanz® und macht es für Therapie und Coaching praktisch nutzbar.

Nebst der Wirksamkeit, der Wissenschaftlichkeit und der Integration lebt emTrace® davon, sich fortwährend weiterzuentwickeln und zu verbessern. Somit sind Anwendbarkeit und Wirksamkeit der Interventionen immer auf dem neuesten Stand.

«Es hilft, sich besser zu verstehen, damit man sein kann, wer man wirklich ist!»

Weitere Informationen unter: <https://eilert-akademie.com/ch/was-ist-emtrace/>