

Schnelle und nachhaltige Hilfe bei Stress und Burn-out

# DAWE Coaching & Training



DAWE Coaching & Training ist seit 2008 als Akademie für Weiterbildung mit Hauptsitz in Fuldabrück tätig und bietet eine Vielzahl von hochwertigen Qualifizierungsmaßnahmen. Die Kurse sind individuell und persönlich. Die Trainings und Coachings finden nur face-to-face statt und ohne e-learning, da so der Lerneffekt und Austausch nachweislich besser ist.

Erfreut werde ich von „Coaching Hündin“ Flame, die als Unterstützung teilweise mit in die Coachings darf, an der Tür begrüßt als ich die Akademie für Weiterbildung „DAWE Coaching & Training“ erreiche. Ich werde durch die hellen, modernen Räume geführt, in denen Einzel- und Gruppencoachings sowie Trainings stattfinden, bis wir in einem gemütlichen Büro ankommen, in dem Geschäftsführerin Nicole Dawe ein erstes Neuroimagination®-Coaching mit mir durchführt.

Das Neuroimagination®-Coaching dient der Stressbewältigung und kann somit unter anderem bei Überforderung, Burn-out, Schlafstörungen, Stressfolgeerkrankungen, Unfallverarbeitung oder auch Schleudertrauma helfen. Als zertifizierter und in Deutsch-

land anerkannter Neuroimagination®-Coach hat Nicole Dawe die in Deutschland anerkannte mehrjährige Ausbildung absolviert und darf die Methode nutzen.

Völlig unvoreingenommen gehe ich in das Coaching. Wir beginnen mit einigen Körperübungen zur Entspannung, bewegen Arme, Beine, lassen unsere Hüften kreisen und lockern unsere Muskeln. Dabei Atmen wir immer wieder tief ein und aus. Danach setzen wir uns. Wir unterhalten uns während wir im Wechsel den linken und rechten Zeigefinger zum Daumen führen, denn das verknüpft die linke und rechte Gehirnhälfte. Nach einigen Sätzen passiert dies schon fast automatisch, abgelenkt von dem Gespräch.

Nicole Dawe versetzt mich in eine positive Erinnerung aus meiner Vergangenheit. Ich bin auf einer Jugendfreizeit in Barcelona mit meinen Freundinnen. Wir sind im Park Guell. Mein Blick schweift durch den bunten Park mit seinen Straßenverkäufern und -musikanten. An den Wegerändern stehen große Palmen und andere Pflanzen.

In meiner Nase liegt der Geruch von einem heißen Sommertag. Ich höre die Stimmen der vielen Parkbesucher und im Hintergrund die Baustellenarbeiten

an der Sagrada Familia. Mein Mund fühlt sich trocken an, ich hatte mal wieder mein Trinken vergessen. Meine Haut ist ganz schwitzig von der heißen Mittagssonne und gelegentliche Luftzüge geben mir ein angenehm erfrischendes Gefühl. Ich kann mich voll und ganz in den Moment zurückversetzen.

Die Erinnerungen werden immer klarer in meinem Kopf, ich erinnere mich an Dinge, an die ich schon gar nicht mehr gedacht habe sogar an meine Kleidung. Aber vor allem erinnere ich mich daran, wie ich mich damals gefühlt habe – und zwar glücklich. Das Glücksgefühl breitet sich in mir aus, ein Lächeln schleicht sich auf mein Gesicht. Ich bin wirklich glücklich. Sehr entspannt gehe ich aus dem Coaching heraus und bin um eine spannende Erfahrung reicher.

Mit entsprechender Anleitung kann ich lernen, dieses Glücksgefühl auch in schwierigen Situationen abzurufen und somit mich selbst positiv beeinflussen, z.B. bei Prüfungssituationen. Eine Erfahrung, die ich gerne fortsetzen würde und jedem weiterempfehlen kann, der etwas verändern, seine Ziele erreichen möchte oder unter Stress und seinen Folgen leidet – egal ob Privatpersonen oder Führungskräfte in Unternehmen.

- Sarah Bauer -

Das Neuroimagination®-Coaching ist eine von Horst Krämer entwickelte Methode zur Bewältigung und Vorbeugung von Stress. Wenn wir Stress nicht richtig verarbeiten, blockieren die Synapsen im Hirn und können sich nicht mehr verknüpfen. Stress hat eine enge Wechs-

selwirkung zwischen Gehirn, Nerven-, Hormon- und Immunsystem. Wenn Stress nicht abgebaut werden kann, kann dies zu Entspannungsschwierigkeiten, Stressfolgeerkrankungen bis hin zum Burn-out führen.

Mit der Methode Neuroimagination® lernt man Gedanken, Gefühle, Motive und Handlungen gezielt zu steuern, um das Ziel zu fokussieren und Erfolgserlebnisse zu erzeugen.

Anders als bei einer Psychotherapie ist das Neuroimagination®-Coaching keine Hilfe von außen sondern eine Unterstützung zur selbstbestimmten Hilfe. Um Erfolge zu erzielen, muss man die Methode auch eigenständig zu Hause üben und kann sie dann für sich nutzen.