

emTrace[®]

spot and release

emTrace[®] versteht sich als integrativer Emotionscoaching-Ansatz. Integratives Emotionscoaching bedeutet, dass nicht ein methodischer Ansatz im Mittelpunkt steht, sondern die Konzentration auf die übergeordneten Wirkfaktoren. Ähnlich einer Brücke, die zwei Landstücke verbindet, schafft emTrace[®] über den Fokus auf diese gemeinsamen Wirkfaktoren die Verbindung und Integration zwischen unterschiedlichen methodischen Coachingansätzen. Somit lässt sich der Name emTrace[®] erklären. Er setzt sich aus den Teilen „em“ für Emotion und „Trace“ für das englische Wort „Spur“ zusammen - der Emotionsspur folgend. Zusätzlich lassen sich die fünf Wirkfaktoren mit dem Akronym TRACE sehr gut merken.

Die emTrace[®]-Wirkfaktoren sind

- **Transformative Allianz**
- **Relational-motivationale Klärung**
- **Aktivierung von Ressourcen**
- **Core-Aktivierung**
- **Emotionsregulation**

Das oberste Ziel eines emTrace[®]-Coachings ist es, nachhaltige Veränderung zu schaffen, indem neue neuronale Netzwerke angelegt werden.

Wie funktioniert emTrace[®]?

In aller Kürze geht es darum, das emotionale Kernthema zu erkennen, punktgenau in all seinen Facetten zu erfassen und angemessen zu aktivieren. Anschließend wird mit bestimmten Interventionen, basierend auf aktuellen Ergebnissen aus Gehirn- und Emotionsforschung, die emotionale Blockade gelöst.

Lösen meint jedoch nicht auflösen. Denn im Emotionscoaching mit emTrace[®] werden dysfunktionale und unangenehme Emotionen wie Angst, Ärger oder Trauer nicht einfach „weg“-gecoacht. Sie werden wieder in ihre eigentliche Funktion geholt und dienen somit als Kraftquelle anstelle eines Kraftträubers.

Für welche Themen kann ein Emotionscoaching mit emTrace[®] eingesetzt werden?

Mit einem emTrace[®]-Emotionscoaching können Stressthemen schnell und nachhaltig gelöst werden. Diese können sein:

- Gezielte Verarbeitung von Stresserlebnissen, die noch nicht verarbeitet sind und sich in Form emotionaler und mentaler Blockaden zeigen
- Veränderung negativer Verhaltensmuster in sozialen Beziehungen
- Aktivierung von neuen Ressourcen zur Problembewältigung
- Bearbeitung wiederkehrender destruktiver Emotionen und Verhaltensmuster (wie Wut, Eifersucht, Verlustangst usw.)
- Steigerung von Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität
- Veränderung negativer, blockierender Glaubenssätze und dysfunktionalen Überzeugungen
- Befreiende Auflösung von übermäßigem Genuss oder Konsum

Diese Stressthemen haben einen gemeinsamen Nenner: eine emotionale Blockade hindert uns daran, das zu tun oder zu fühlen, was wir gerne tun oder fühlen möchten. Hier schafft emTrace[®] schnell und nachhaltig eine emotionale Befreiung.

Mehr Informationen gibt es unter: <https://emtrace.me/>