



# Freemotion®

## COACHING

**Freemotion-Coaching®** - eine völlig neue, auf neuro-psychologischer Grundlage basierende einzigartige Methode: sie verhilft Menschen, sich dauerhaft von emotionalen und mentalen Belastungen oder inneren Blockaden zu lösen, so dass diese ihr Leben nicht mehr beeinträchtigen können. Solcherart Belastungen können gegenwärtig oder vergangen sein, sie können bewusst oder unbewusst sein. Wenn sie unbewusst sind, äußern sie sich manchmal als körperliche Beschwerden oder Blockade, die man trotz vernünftiger Argumente® und allen Verständnisses für sich selbst zum Trotz nicht überwinden kann, um ein Ziel oder eine Veränderung zu erreichen.

### **Fast ein kleiner Neustart!**

Prinzipiell ist Freemotion-Coaching® eine tiefgreifende „Loslass-Methode“, in der wir Erkenntnisse der Neuro-Psychologie nutzen, um effektiv und dauerhaft loszulassen. Freemotion-Coaching® besteht im Wesentlichen aus einer strukturierten Fragetechnik, mit deren Hilfe wir emotional beeinträchtigende Speicherungen unseres Zellgedächtnisses sowie im Nervensystem steckengebliebene sensorische Empfindungen ausfindig machen und uns anschließend von ihnen lösen können. Man kann sich den Coaching-Vorgang vielleicht im übertragenen Sinne etwa wie bei einem Computer vorstellen, als Beispiel eignet sich die Defragmentierung eines Teiles der Festplatte. Wir spüren die speziellen Dateien mit den belastenden Informationen und Speicherungen auf, schauen sie an, entfernen die nicht mehr benötigten Daten und legen das Ganze neu in unserem System ab. Es entsteht neuer Speicherplatz und der Computer wird wieder schneller und leistungsfähiger. Durch Freemotion-Coaching® werden Gehirn und Nervensystem entlastet, es entsteht wieder Handlungsspielraum. Wir können nun vormals beeinträchtigende oder stressbehaftete Situationen und Erlebnisse neutral betrachten. Sie belasten uns nicht mehr und können somit auch unsere Sicht auf das Leben und auf uns selbst nicht mehr beeinträchtigen. Es ist fast wie ein kleiner Neustart!

### **Emotionales Schmerzgedächtnis**

Unser emotionales Schmerzgedächtnis will uns davor schützen, Belastendes noch einmal erfahren zu müssen. Emotionale Speicherungen können bereits im Mutterleib oder in der frühen Kindheit ihre Wurzeln haben und sind somit manchmal völlig unbewusst. Diese Speicherungen werden im Freemotion-Coaching® über eine spezielle Fragetechnik aufgespürt und neutralisiert. All die negativen Überzeugungen über uns selbst und Andere fallen nun wie ein Kartenhaus in sich zusammen und wir bzw. unser Gehirn nimmt eine Neubewertung vor. Dies kann tiefgreifende Folgen für uns bzw. für den/die Klient\*in haben. Insbesondere wenn wir frühkindliche oder gar vorgeburtliche Speicherungen neutralisiert haben kann für eine/n Klient\*in ein ganz neues, nun positives Selbstbild entstehen. Dies kann manchmal sehr schnell geschehen, beispielsweise in nur einer Sitzung. Manchmal kann es aber auch ein Entwicklungsprozess werden, den wir mit mehreren Sitzungen begleiten.

### **Tiefgreifende innere Prozesse**

Die Methodik der Fragestellung zum Aufspüren der belastenden Speicherungen ist strukturiert und ähnelt dem „Mark-Delete“ Vorgang auf unserem Computer. Deshalb braucht es zum Erlernen dieser Methode auch kein ausgefeiltes, psychologisches Wissen, um sie anzuwenden. Dennoch ist es natürlich kein mechanischer Vorgang, sondern eher ein kreativer, manchmal sogar spielerischer Vorgang im Dialog mit unseren Klient\*innen oder im Fall des Selbstcoachings mit uns selbst, der jedoch nicht zu unterschätzen ist: dieser Dialog regt tiefgreifende Prozesse und innere Suchbewegungen an.

### **Das Besondere an Freemotion-Coaching®**

Die befreiende Wirkung eines Freemotion-Coachings® ist für Klient\*innen umgehend spürbar. Der Effekt ist unbeschreiblich - man spürt sofort den Unterschied! Die Sicht auf ein zuvor belastendes Ereignis ist plötzlich neutral – man fühlt sich freier, leichter und geht gestärkt und mit neuer Perspektive daraus hervor. Ein wirklich besonderes Merkmal ist außerdem, dass der/die Klient\*in, wenn sie nicht möchte, noch nicht einmal zu erzählen braucht, was geschehen ist. Bei einem Freemotion-Coaching® wird nichts interpretiert oder bewertet, es wird nichts erwartet und die Privatsphäre bleibt jederzeit gewahrt.

### **Eigenständige Methode und ganz besonderes Coaching Tool**

Coaching-Ausbildungen gibt es mittlerweile wie Sand am Meer, und es gibt sicherlich einige richtig Gute! Die Auseinandersetzung mit Kommunikation und wie sie funktioniert, welche Gesprächsführungstechniken es gibt, wie man eine\*n Klient\*in da abholt, wo er/sie steht, insbesondere wie man ein Gespräch so führt, dass der/die Klient\*in seine eigene Lösung selbst findet...all dies und noch viel mehr in einer Ausbildung zu lernen ist ohne Zweifel wichtig und richtig, um als Coach arbeiten und Erfolg haben zu können. Manche Coaches spezialisieren sich auf psychologisches oder systemisches Coaching im Bereich der privaten Persönlichkeitsentwicklung, manche eher auf geschäftliches Coaching und Teamführung.

Worauf auch immer Sie sich spezialisiert haben, das Tool des Freemotion-Coachings ist für sich allein in einer Sitzung anwendbar, lässt sich aber auch einfach integrieren in bereits bestehende Arbeitsweisen. Es ist also grundsätzlich möglich, bei bestimmten Fragestellungen des Klienten eine komplette Sitzung mit der Methode des Freemotion-Coachings® aufzubauen. Andererseits ist es möglich, beispielsweise eine Systemaufstellung mit einem Klienten durchzuführen, und an bestimmten Punkten der Sitzung eine Freemotion-Integration zur Vertiefung von Erkenntnissen oder zur Erlangung emotionaler oder mentaler Lösung durchzuführen. Wenn eine Sitzung ins Stocken gerät ist es zudem möglich, auf die Methodik des Freemotion-Coachings® zurückzugreifen, um wieder in Fluss zu kommen.

### **Freemotion-Coaching® ist Dreierlei**

1. eine eigenständige Coaching-Sitzung mit dem Ziel der emotionalen Entlastung und des Erkenntnisgewinns
2. ein integratives Tool, welches sich mühelos in alle bisher angewandten Methoden und Techniken integrieren lässt und diese bereichert
3. geeignet zur Selbsthilfe im Sinne der Psychohygiene

Manche Kolleg\*innen berichten von Transformationen und außergewöhnlichen Erfolgen ihrer Klient\*innen durch Freemotion-Coaching®, die in Tiefe und Geschwindigkeit außergewöhnlich sind. Ich kann diese Aussagen von ganzem Herzen bestätigen, arbeite ich doch seit 2014 damit nicht nur im Coaching, sondern auch in der Traumatherapie.

### **Freemotion-Coaching® ist...**

- ... effektiv, weil es ursächlich wirkt.
- ... nachhaltig, weil es dauerhaft wirkt.
- ... schnell, weil es auf das Wesentliche fokussiert
- ... fundiert, weil auf neuro-psychologischen Erkenntnissen beruht
- ... überprüfbar, weil es unmittelbar wirkt
- ... einzigartig, weil es diese Form der Kommunikation bisher noch nicht gegeben hat

### **Für wen ist diese Fortbildung interessant?**

Der besondere Schwerpunkt dieser beruflichen Fortbildung liegt auf der Beratung von Menschen, die unter Stress oder Belastungen leiden. Diese Belastungen können durch familiäre, aber auch durch berufliche Situationen bedingt sein. Insbesondere Menschen, die unter starkem akuten oder chronischem Stress stehen oder traumatische Erlebnisse zu verarbeiten haben sind prädestiniert für ein psychologisches Gespräch nach dem Freemotion-Coaching®-Prinzip. Sie können unmittelbare Entlastung erfahren und bekommen wieder eine Perspektive für den Umgang mit Ihrer Situation. Insofern ist diese berufliche Fortbildung sowohl für Menschen aus sozialen oder medizinischen bzw. (psycho)-therapeutischen Berufsgruppen konzipiert, als auch für Führungskräfte aus dem Businessbereich. Schlicht und ergreifend ist sie aber auch für jeden Menschen, der sich dafür interessiert, warum er manche Situationen nicht entspannt sehen kann oder er in bestimmten Situationen seine spontanen Reaktionen nicht verstehen kann und auf der Suche nach Antworten ist.

### **Ziel der Fortbildung**

Ziel der Fortbildung für Therapeuten und Coaches ist zum einen, ihren Werkzeugkoffer um eine geniale und in andere Verfahren integrierbare Methode zu erweitern - zum anderen, die Effizienz und Effektivität ihrer Sitzungen zu optimieren. Immer mehr Klient\*innen müssen in die eigene Tasche greifen, um (psychotherapeutische) Hilfe zu erhalten. Verständlich, dass der Anspruch besteht, in möglichst kurzer Zeit einen spürbaren positiven Effekt auf sein Leben zu erhalten!

Für Führungskräfte ist das Ziel der Fortbildung eine verbesserte, empathische Kommunikation mit Mitarbeitern und Vorgesetzten sowie eine unbelastete, klare Sichtweise auf sich selbst. Dies wiederum ermöglicht einen authentischeren und von mehr Vertrauen geprägten Austausch.

Natürlich ist auch die eigene Stressreduktion durch persönliche Belastungen (beruflich oder privat) für alle Teilnehmer\*innen im Sinne der Psychohygiene Zielsetzung dieser Fortbildung.

### **Wie wird man Freemotion-Coach?**

Während der Ausbildung zum Freemotion-Coach® lernen Sie die neuro-psychologischen Hintergründe, die strukturierte Gesprächsführung sowie das Überprüfungsprotokoll kennen und anwenden. Sie können Freemotion-Coaching® direkt nach dem Seminar bei sich selbst und bei Ihren Klient\*innen anwenden. Therapeut\*innen können die Methode umgehend in ihrer Therapiepraxis umsetzen.

### **Wer steckt dahinter?**

Ulrike Trump, Heilpraktikerin - Mitentwicklerin und Dozentin, Jahrgang 1963, Heilpraktikerin seit 1995 und langjährige Traumatherapeutin in eigener Praxis in Wegberg bei Düsseldorf. Informationen über meine Praxis und meine angewandten Methoden finden Sie auf [www.naturheilpraxis-wegberg.de](http://www.naturheilpraxis-wegberg.de).

In meiner traumatherapeutischen Praxis arbeite ich zu 80% mit der Freemotion-Coaching®-Methode. Sie ist für mich der „Missing Link“, den ich in all den Jahren meiner verschiedenen Ausbildungen und meiner Methodenvielfalt endlich gefunden habe. Die Verbreitung der Kenntnis von Freemotion-Coaching® liegt mir sehr am Herzen, denn ich bin überzeugt davon, dass die Welt eine bessere wird, wenn wir uns von altem Groll und toxischen Selbstüberzeugungen befreien. Und das Schönste ist, dass diese Methode so einfach zu erlernen und anzuwenden ist!

### **Ausbildung**

Die Ausbildung zum Freemotion-Coach® erfolgt im Rahmen einer Online-Veranstaltung mittels Zoom. Aktuelle Termine finden Sie im Internet unter [www.freemotion-coaching.de](http://www.freemotion-coaching.de). Anmeldungen zur Fortbildung bitte schriftlich per E-Mail unter Angabe Ihrer Kontaktdaten an [info@freemotion-coaching.de](mailto:info@freemotion-coaching.de).