

emTrace® – Ressourcen-Radianz-Technik

zur gezielten Ressourcenaktivierung

Mit der emTrace®-Ressourcen-Radianz-Technik kannst du an einer konkreten stressenden Situation oder an einer allgemein empfundenen Belastung arbeiten. Im Optimalfall beantwortest du den Prozess mithilfe dieser C.O.R.E. - Fragen, um einen klaren Fokus zu halten.

Challenge – Thema & Fokus klären

- Woran merkst du im Alltag konkret, dass dieses Thema dich stresst oder blockiert?
- In welchen Situationen zeigt sich der Trigger besonders deutlich?
- Was genau ist der innere oder äußere Auslöser, wenn du an dieses Thema denkst?

(Optional: Spüre kurz in deinen Körper – wo nimmst du die Aktivierung wahr?)

Outcome – Gewünschter Zustand (Zielbild)

- Stell dir vor, dieses Thema hätte keine emotionale Ladung mehr.
- Wie würdest du dich stattdessen fühlen?
- Was wäre dann anders in deinem Erleben, Denken oder Handeln?

(Es geht nicht um „perfekt“, sondern um den Zustand, der sich für dich stimmig anfühlt.)

Ressource – Emotionale Ressourcen aktivieren

- Stell dir jetzt vor, das Wunder geschieht genau jetzt und dein gewünschter Zustand ist bereits da.
- Welche Gefühle sind in diesem Moment präsent?
- Welche emotionalen Ressourcen brauchst du spontan, um diesen Zustand zu erleben?

(z. B. Sicherheit, Entspannung, Vertrauen, Dankbarkeit, Ehrfurcht, Mitfreude)

Effects – Wirkung & Integration

- Wenn du diesen Zustand erreicht hast:
Was wird dadurch in deinem Leben möglich?
- Wie verändert sich dein Umgang mit ähnlichen Situationen in Zukunft?
- Woran wirst du im Alltag erkennen, dass sich etwas nachhaltig verändert hat?

Bitte beachte: Emotionales Selbstcoaching ersetzt nicht die Arbeit mit einem professionellen Emotionscoach oder Psychotherapeuten.

SCHRITT 1: THEMA BENENNEN UND FOKUS BESTIMMEN

Bestimme die konkrete oder allgemeine Situation, die dich stresst.

Frage dich: Was ist der Trigger?

SCHRITT 2: PROBLEMAKTIVIERUNG SKALIEREN

Schätze die Intensität deiner emotionalen Aktivierung auf einer Skala von -10 bis 0 ein.

SCHRITT 3: FÜHRE DAS RESSOURCEN-MEETING DURCH

Aktiviere mithilfe der folgenden Fragen deine fünf emotionalen Super-Ressourcen:

- Stolz
- Entspannung/Sicherheit
- Dankbarkeit
- Ehrfurcht
- Mitfreude

Die Fragen beziehen sich nicht auf einen bestimmten Tag, sondern auf die intensivsten Situationen deines Lebens.

DIE FÜNF FRAGEN DES RESSOURCEN-MEETINGS:

1. Was hast du durch dein Handeln erreicht, auf das du stolz bist?
2. Wann hast du dich sicher oder einfach entspannt gefühlt?
3. Wofür bist du dankbar?
4. Wo ist dir ein Wunder begegnet oder wann hast du Ehrfurcht gespürt?
5. Mit wem hast du dich positiv verbunden gefühlt oder Mitfreude erlebt?

Schließe nach jeder Antwort für ca. 15 Sekunden die Augen und spüre das jeweilige Gefühl.

Bei der fünften Frage spüre die Freude der anderen Person als Resonanz in deinem eigenen Körper.

Optional: Nimm währenddessen bewusst eine passende Körperhaltung ein, um die Intensität der Ressource zu verstärken.

SCHRITT 4: PROBLEMAKTIVIERUNG ERNEUT SKALIEREN

Denke nun – in Kontakt mit den fünf emotionalen Super-Ressourcen – erneut an die Ausgangssituation.

Schätze dein subjektives Empfinden erneut ein:

Wie fühlt es sich jetzt an, wenn du an die Situation denkst?

(Skala von -10 bis +10)

SCHRITT 5: WIEDERHOLTES PENDELN ZWISCHEN RESSOURCE UND PROBLEM

Wiederhole die Schritte 3 und 4 mindestens drei- bis fünfmal hintereinander.

Fahre fort, bis du beim Denken an die Ausgangssituation einen deutlich spürbaren Ressourcenzustand wahrnimmst.

EMTRACE®-SELBSTCOACHING-TIPP: Ressourcen-Meeting – kurz & wirksam

- Führe das Ressourcen-Meeting idealerweise **täglich** durch, z. B. abends. So stärkst du bewusst deinen Zugang zu den **fünf emotionalen Super-Ressourcen**.
- Schon **1 Minute pro Ressource** reicht aus – **wenn du emotional wirklich in Kontakt bist**: mit dir selbst und mit der Situation.
- Studien zeigen:
 - Dein **Nervensystem reguliert sich**
 - **Stresshormone sinken**
 - **regenerative Prozesse** werden aktiviert
→ mit messbar positiven Effekten auf **Herz-Kreislauf-System, Immunsystem** und sogar das **Krebsrisiko**.
- Über deine **Vorstellungskraft** kannst du dein **Zukunfts-Ich körperlich spüren** – nicht nur denken, sondern wirklich erleben.
- Mein Tipp:
Baue die Visions-Übung **morgens** ein und nimm dazu die Superressourcen-Übung – wie einen kleinen **Exercise-Snack fürs Nervensystem**.
Schon **1 Minute täglich** zeigt messbare Wirkung.
- Erst wenn **Sicherheit im Körper** spürbar wird, entsteht echte Lust auf Neues. Dann fühlt sich Unsicherheit nicht mehr bedrohlich an, sondern wie **Abenteuer, Inspiration und Leichtigkeit**.

Erinnere dich daran, wie **einfach Regulation sein darf**.

👉 Wenn du tiefer in die Studien und Hintergründe eintauchen möchtest, findest du diese über den **QR-Code**.