



EMDR im Business

Wiederaufbau Ukraine

# Dr. med. Sabine Schönwälder

- ▶ Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Traumatherapeutin, 30 Jahre Berufserfahrung
- ▶ seit 2013 Leitung Traumatherapie-Ausbildungsprojekt in Odesa
- ▶ 14-mal für Ausbildungszwecke in der Ukraine
- ▶ Systemische Business Coach (zertif. Quadriga Hochschule Berlin)
- ▶ Meine **Herzensangelegenheit**: Mental Health und Staff Care beim Wiederaufbau Ukraine
- ▶ Ich bin **fasziniert** von den Möglichkeiten mit EMDR im Business





# EMDR

- ➔ **E**ye **M**ovement **D**esensitization **R**eprocessing
- ➔ Ursprünglich als Trauma verarbeitende Methode eingesetzt
- ➔ Wissenschaftlich als effektivste Traumatherapie-Methode evaluiert
- ➔ Im Business Kontext: Verarbeitung konkreter Belastungen/Stressoren



## Wirkweise:

**Eye Movement:** Augenbewegungen versetzen das Gehirn in einen intensiven Verarbeitungsmodus

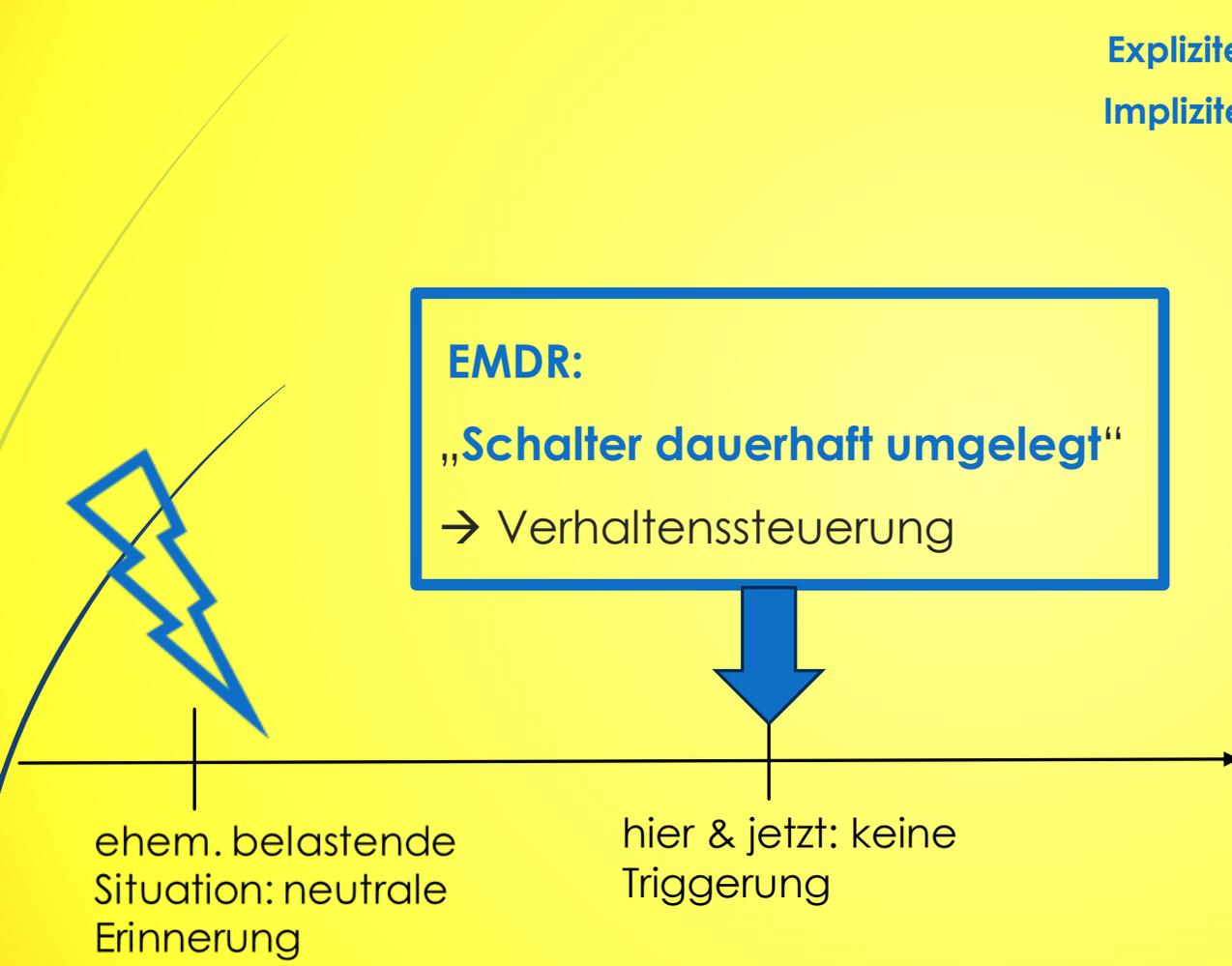
**Reprocessing:** nutzt volles Potenzial des Gehirns, Lösungen zu entwickeln

**Desensitization:** dauerhafte Entkoppelung der Situation von der Belastung

→ **Schalter im Gehirn umlegen**

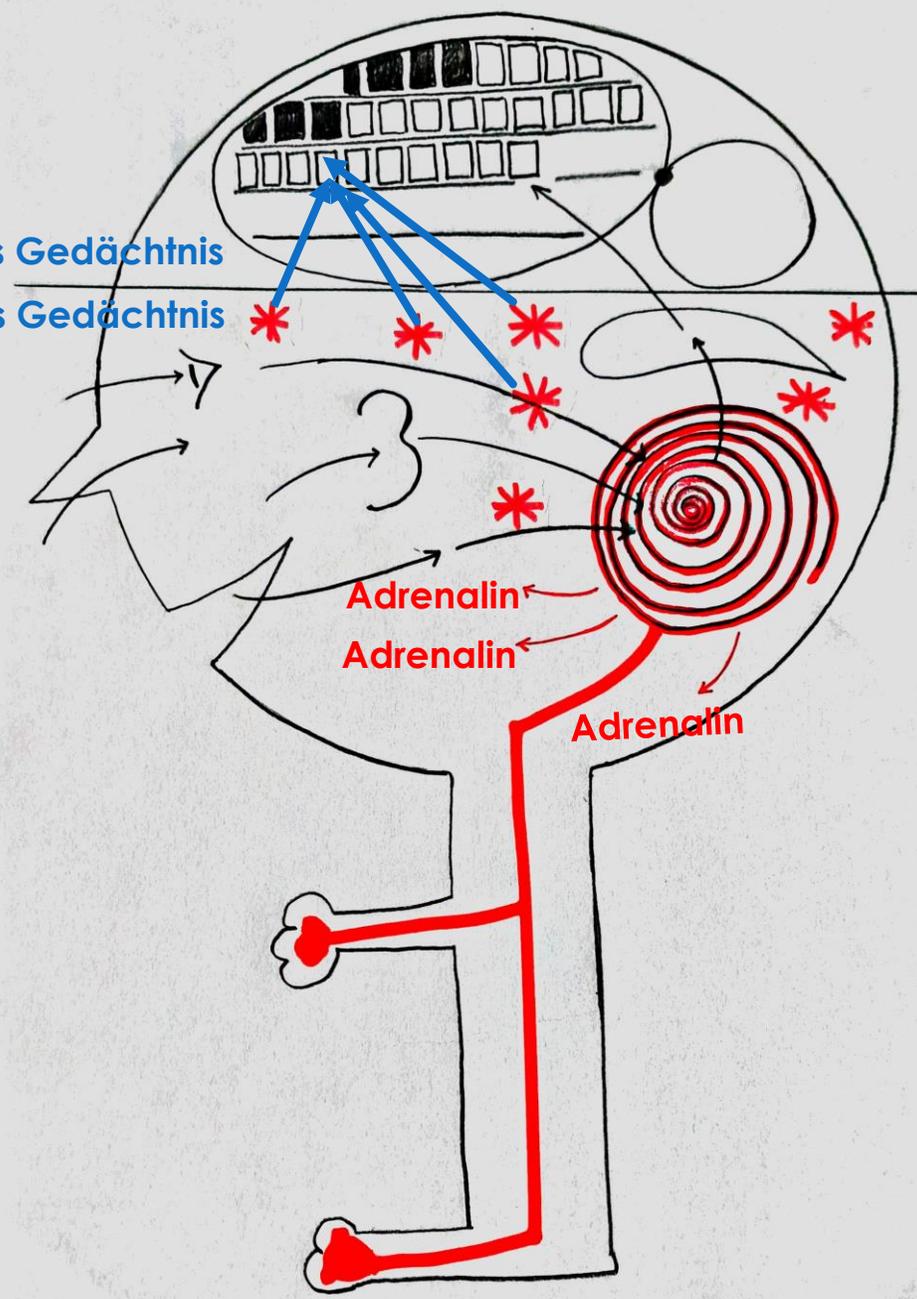
# Ablauf:

- **1. Termin:** Vorgeschichte/Anliegenklärung; 5 belastendste Life Events
- **2. Termin:** Aktualisierung des Stressors: Belastungsskala 0 bis 10
- Reprozessierung: bilaterale Stimulation durch Augenbewegungen
- Biochemischer Umbau im Gehirn im Echtzeitmodus
- Belastung sinkt auf 0
- **3. Termin:** Re-Evaluation; ggf. Prozessierung restlicher Belastung



© Dr. Sabine Schönwälder, Mental Health & Staff Care bei Wiederaufbau Ukraine, 17.02.2025

Explizites Gedächtnis  
 Implizites Gedächtnis



©Elke Garbe

# „EMDR im Business“ und MHPSS-Programme ergänzen sich

	Inhalte	Was liegt vor?	Ziel	Gruppe/Einzeln	Anwender:in	online?
<b>MHPSS-Programme</b>	Self-Care Übungen, Psycho- edukation	allgemeine psychisches Wohlbefinden	Resilienz	Gruppenangebot	Selbstfürsorge	ja
<b>EMDR im Business</b>	<b>EMDR- Sitzung, Business Coaching</b>	<b>Stressor, der dauerhaft Leidensdruck verursacht und Leistungsfähigkeit im Beruf beeinträchtigt</b>	<b>Burn Out- Prävention</b>	<b>individuelle Anwendung</b>	<b>EMDR Practitioner</b>	<b>ja</b>
<b>EMDR Traumatherapie</b>	Trauma- therapie	Trauma	Gesundung	individuelle Anwendung	EMDR-Therapeut:in	nein bzw. bedingt

- Technischer Ansatz, nüchterner Ablauf, ohne viel Worte, keine Gespräche über Emotionen
- super einfache Anwendung für den/die Coachee
- sehr effizientes Tool: kostet wenig Zeit, maximales Ergebnis
- Kosten überschaubar
- attraktives Invest in mentale Gesundheit/Staff Care

**Dr. Sabine Schönwälder**

**[Mail@Sabine-Schoenwaelder.EU](mailto:Mail@Sabine-Schoenwaelder.EU)**

