



autWorker eG präsentiert:

emoflex®-Workshop **„Autismus für Autisten“**

Samstag 04.02.2012

Zeit: 10.00-18.00 Uhr

Referent: Johannes F.W. Drischel
Begründer von emoflex®
Tel: 0 5375 – 690 9001
info@emoflex.de

Teilnehmer:

Eingeladen sind Menschen, die sich im Autismus-Spektrum gut beschrieben fühlen.

Veranstaltungsort: Nernstweg 32-34 - Seminarraum 3. Etage
22765 Hamburg

Seminargebühr: 120,- für Berufstätige
30,- für Erwerbslose und Geringverdiener

Anmeldung: info@autworker.de
Tel: 040-42903950

Vorbereitung:

Die Teilnehmer des Seminars sind eingeladen, aktiv an der Vorbereitung mitzuwirken. - Schreiben Sie an info@emoflex.de und stellen Sie die Fragen, die Sie evtl. noch haben, äußern Sie Ihre eigenen Anliegen, Wünsche und Erwartungen. Geben Sie Anregungen. So kann ein für Sie maßgeschneidertes Seminar entstehen, von dem Sie optimal profitieren können.

Beschreibung:

Autisten sind Meister des Stressmanagement und der Stressvermeidung. Bei der Stressbewältigung kommen wir aber häufig bald an unsere Grenzen. Dadurch werden unsere Lebensbereiche und die Möglichkeiten der Entfaltung darin, ständig kleiner.

Das emoflex(R)-Konzept bietet eine neue Sicht auf die „Innenseite“ des Autismus. Wir wollen uns einige wichtige Aspekte daraus genauer anschauen, sie auf uns selbst beziehen und versuchen, daraus für uns selbst etwas Neues zu ergreifen. Viele haben bereits die Erfahrung gemacht, dass man sich wieder einen größeren Bewegungsspielraum erarbeiten kann. Die Erholungsfähigkeit und damit die Belastbarkeit kann oftmals positiv beeinflusst werden.

Erfahrungsbericht:

Hajo Seng über seine Erfahrungen im emoflex®-Workshop „**Autismus für Autisten**“ mit Johannes F.W. Drischel :

„Der erste Workshop, an dem ich teilnahm, begann mit einer ausführlichen theoretischen Einführung. Den regulationstheoretischen Ansatz konnte ich gut nachvollziehen und insgesamt kam mir der emoflex-Ansatz recht plausibel vor. Die zu bearbeitenden Themen in Bilder zu "packen" und damit die Hürden der Sprache zu umgehen, kam mir durchaus entgegen. Wie bei vermutlich vielen autistischen Menschen ist bei mir der Bilderzugang, und überhaupt ein sinnlicher Zugang, zu meinem Denken viel direkter als Sprache.

Beim praktischen Teil hat mich Johannes' "Gabe", mit anderen Menschen auf einer synästhetischen Ebene kommunizieren zu können, sprichwörtlich "mitgerissen". Seine zurückhaltende und zugleich auch treffsichere Führung erleichtert es ungemein, die mitgebrachten Themen in Bilder zu formen und mit diesen Bildern zu arbeiten. Anfangs war mir die genaue Bedeutung der Augenbewegungen nicht wirklich klar, obwohl ich schon bemerkt hatte, dass dadurch das Geschehen auf der Bilderebene deutlich an Dynamik gewann.

Der Workshop selbst war schon ein angenehmes Erlebnis, das viel Entspannung brachte. Die Tage danach habe ich gemerkt, dass ich an diesem Wochenende Energie sozusagen tankte. Aber schon kurze Zeit später merkte ich, dass ich bei dem Workshop etwas gelernt hatte, womit ich Stress und innere Anspannung zwar nicht immer auflösen, oft aber innerhalb von wenigen Minuten deutlich reduzieren konnte. Die Dynamiken der Bilder, die durch die Augenbewegungen und die damit verbundenen rhythmischen Fokuswechsel, entstehen, geben mir dabei nicht selten obendrein etwas zum Nachdenken mit und befriedigen damit mein wissenschaftliches Interesse an mir selbst.

Als jemand der früher in extremer Weise von (Belastungs-)Depressionen, sozialem Stress und sensorischen "Overloads" blockiert war, habe ich mir über viele Jahre hinweg eine ganze Reihe von Techniken entwickelt, um mit solchen Dingen besser zurecht zu kommen. Das ist für mich sozusagen der Boden, auf dem ich ein eigenständiges Leben leben kann.

emoflex® ist eines von diesen Werkzeugen geworden, eines, das insbesondere auch in Hinblick an den damit verbundenen Aufwand, sehr effektiv ist.“ -

Was ist emoflex® ?

emoflex® ist ein neurowissenschaftlich fundiertes Stress-Bewältigungsverfahren für die Selbstanwendung.

D.h. Ich kann es erlernen und einüben und fortan selbständig und ohne Anleiter praktizieren.

Wie funktioniert das und wie wird es angewendet ?

Erfahrungen, die wir unter Stress in einem alarmierten Funktionszustand machen, prägen sich auf eine andere Art ein, als Erfahrungen, die wir in einem entspannten und dealarmierten Funktionszustand machen. Stresserfahrungen zeichnen sich durch eine hohe emotionale Aufladung aus, die sich wieder im Organismus ausbreitet, sobald wir uns an sie erinnern. So bringt uns allein die Erinnerung an stressige Erfahrungen leicht wieder in einen gestressten und alarmierten Funktionszustand. Stress hat also die Tendenz, in uns nachzuklingen und sich selbst zu verstärken.

Der REM-Schlaf („Rapid-Eye-Movement“ - die Schlafphase, in der der Schläfer spontan schnelle Augenbewegungen ausführt) ist die natürliche Strategie unseres Körpers, mit der diese emotionale Aufladung von Stresserinnerungen neutralisiert wird. Die Folge ist, dass wir nach dem Schlaf in der Regel entspannter an erlebten Stress denken können. Die oben beschriebene, sich selbst verstärkende Stressdynamik wird durch den REM-Schlaf durchbrochen. Die Stresserlebnisse werden beruhigt und in unseren Erfahrungsschatz integriert.

Mit den emoflex-Übungen erlernen Sie, den REM-Schlaf, die natürliche Stressbewältigungsstrategie unseres Körpers, in seinen wirksamen Aspekten nachzuahmen. Dies geschieht bei wachem Bewusstseinszustand, ohne Trancen oder Hypnose.

Dabei werden die durch Stress erzeugten blockierten Funktionszustände mit deren oft negativen Gefühlen, nicht mit Worten sondern mit abstrakten Formen beschrieben. Mit diesem „Formbegriff“ vor Augen, werden nun Augenbewegungen ausgeführt, welche denen im REM-Schlaf ähneln. Das Gehirn wendet nun seine natürliche Entlastungsstrategie auf die von uns ausgewählten Stresserinnerungen an, neutralisiert die emotionale Aufladung und integriert das Erlebnis in unseren Erfahrungsschatz.

In den emoflex-Seminaren erhalten Sie wichtige Hintergrundinformationen zur Wirkungsweise des Konzeptes, lernen an praktischen Beispielen die Anwendung und erarbeiten eine eigene, für Sie selbst maßgeschneiderte Version, die Sie leicht in Ihrem Alltag anwenden können.

Johannes F.W. Drischel
info@emoflex.de
0 5375 – 690 9001
www.emoflex.de