

**Frank Ladwig**  
- Der Küstencoach -

# Pressemitteilung

Am Lagedeich 21  
25813 Husum  
Tel 0 48 41 – 69 46 513  
Fax 0 48 41 – 69 46 514  
Mob 0 152 - 2 87 33 87 2  
ladwig@burnout-zentrum-nordsee.de  
[www.burnout-zentrum-nordsee.de](http://www.burnout-zentrum-nordsee.de)  
[www.kuestencoach.de](http://www.kuestencoach.de)

## **EMDR-Coaching hilft Stressopfern in kurzer Zeit**

*Unter Stress leidende und vom Burnout betroffene Menschen benötigen schnelle Hilfe. Je länger eine Behandlung der Ursachen und Symptome hinausgezögert wird, desto schwerwiegender sind die Folgen für die Betroffenen. Vor dem Hintergrund immer längerer Wartezeiten auf Therapieplätze hat sich EMDR-Coaching zur kurzfristigen Stabilisierung bewährt. Frank Ladwig, Burnout-Coach EMDR aus Husum, bietet Betroffenen Hilfe durch EMDR-Coaching an der Nordsee an. In intensiven Wochenend- und 3-Tages-Blöcken werden die Ursachen und Symptome des Burnout erarbeitet und Lösungswege für den Klienten entwickelt. Der Gesamtzeitraum für die Betreuung wird deutlich verkürzt.*

**Husum, den 15. Juni 2013 – Frank Ladwig, Burnout-Coach EMDR, unterstützt Stressleidende und vom Burnout betroffene Menschen bei der Bewältigung ihrer Situation im intensiven EMDR-Coaching in Nordfriesland.**

Ungefähr 9 Mill. Arbeitnehmer in Deutschland mit steigender Tendenz leiden laut einer Studie der Betriebskrankenkassen in Deutschland unter Burnout. Der Faktor Zeit spielt eine wichtige Rolle für die erfolgreiche Bekämpfung dieser Krankheit. Die betroffenen Menschen durchschreiten ein langes Tal des Leids und der Qual, wenn ihnen nicht frühzeitig geholfen wird. Dem stehen vermehrt lange Wartezeiten auf geeignete Psychotherapieplätze entgegen.

EMDR-Coaching (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) bietet hier eine erfolgreiche Alternative zur kurzfristigen Stabilisierung der Betroffenen. Während sich psychotherapeutische Maßnahmen über Wochen und Monate hinziehen, reduziert Frank Ladwig den Zeitbedarf mit Hilfe von EMDR in Verbindung mit Kompakt-Coaching auf wenige Zeitblöcke, die jeweils 2 bis 3 Tage andauern.

Die EMDR-Methode entstand Anfang der 90er Jahre in den USA. Sie wurde von Francine Shapiro entwickelt, die damit hochwirksame Traumatherapien durchführte. Vergleicht man EMDR mit anderen therapeutischen Behandlungsmethoden, erzielt es die gleichen Behandlungseffekte, jedoch mit einem um 60% geringeren Zeitaufwand. Nach einer erfolgreichen EMDR-Behandlung erleben sich die meisten Klienten deutlich entlastet. Negative Überzeugungen können auch von

der Gefühlsebene her neu und positiv formuliert werden. Die physiologische Erregung klingt deutlich ab. Gefühle in Verbindung mit gelernten, sich wiederholenden Verhaltensweisen zählen zu den tiefer und verdeckt liegenden Ursachen von negativem Stress und Burnout. Wenn man diese Ursachen mit Hilfe von EMDR schneller aufdeckt, bietet sich für den Burnout-Betroffenen die Chance, sich gleichermaßen schneller aus seiner verzweiferten Lage zu befreien und seine positiven inneren Ressourcen zu nutzen. Hinzu kommt, dass EMDR eine sanfte Methode ist, Veränderungen einzuleiten, weil sie die Menschen dazu bewegt, sich unmittelbar mit sich selbst auseinander zu setzen. Lenkende Einflüsse von außen, auch durch den Therapeuten, unterbleiben weitgehend.

Die Grundlage der EMDR-Methode ist die bilaterale Stimulation des Gehirns. Während früher ausschließlich visuelle Rechts-Links-Muster mittels Winkbewegungen von Arm und Hand eingesetzt wurden, denen der Klient mit den Augen folgen musste, reicht die Bandbreite der Werkzeuge heute über taktile Berührungen mit den Händen bis zu akustischen Rechts-Links-Signalen über Kopfhörer. Entscheidend ist der Wechsel der Stimulation von rechts nach links, der das Gehirn in die Lage versetzt, „erlernte“ Blockaden aufzulösen. Dadurch kann der Betroffene die belastenden Erinnerungen besser und schneller verarbeiten. Welche Prozesse im Gehirn zu diesen Veränderungen führen, ist nach wie vor Gegenstand der Forschung.

Frank Ladwig setzt neben den beschriebenen Werkzeugen zusätzlich natürliche Rhythmen ein, um die bilaterale Stimulation zu aktivieren. So bezieht er immer wieder die Natur Nordfrieslands in seine Stress- und Burnoutbetreuung ein. Der Rhythmus des Gehens auf den Deichen und das Wiegen der Wellen des Meeres auf Schiffen fördern die intensive Auseinandersetzung mit sich selbst im Sinne des EMDR. Insofern sind Spaziergänge am Meer und Fahrten auf Fähren und Schiffen durchaus als effektive Coaching-Werkzeuge zu betrachten.



Frank Ladwig ist Personal Coach EMDR. Er besitzt ein spezielles Zertifikat als Burnout-Coach und konnte in über 20 Jahren Managementtätigkeit in verschiedenen Mittel- und Großunternehmen weitreichende praktische Erfahrung sammeln. Er ist Burnout- und EMDR-Coach, NLP®-Master-Practitioner, Trainer für das persolog Persönlichkeits-Modell, und zertifizierter Moderator Business & Communications®. Er ist Diplom-Kaufmann mit den Schwerpunkten Marketing und Handel. Frank Ladwig ist Autor des Fachbuchs „Multi-Channel-Commerce im Vertrieb. Anforderungen, Lösungen und Perspektiven“, ISBN 3409119671.

Das Burnout-Zentrum Nordsee wurde 2012 von Frank Ladwig gegründet. Ihm sind verschiedene Partner aus dem Bereich Gesundheit angeschlossen. Die Partner weisen Stressbewältigungskompetenzen und -konzepte vor, die sich gegenseitig ergänzen. Die Leistungen der Partner werden fallspezifisch abgestimmt.