

Weiterbildung + Training

S P E Z I A L

Energieblockaden in Seminaren lösen:

Die Kraft der Gefühle

Wenn man die eigenen Emotionen coachen kann, kommt man mit Stress und Leistungsdruck besser klar. Und das lässt sich lernen.

Wer nicht klar fühlt, kann nicht klar denken, entscheiden oder handeln. Vor dieser Erkenntnis ist niemand sicher. Sie macht uns oft das Leben schwer und verhindert so manches Mal den Fortschritt - sowohl persönlich als auch im globalen Zusammenhang. „Nur wer seine Emotionen erfolgreich managen kann, ist in der Lage, situationsgerecht und intelligent zu handeln“, weiß Rima Redmann. Und aus diesem Wissen heraus hat die Diplom-Pädagogin und Psychotherapeutin ein praxiserprobtes Selbstcoaching-Programm entwickelt, das jederzeit und an jedem Ort unmittelbar einsetzbar ist. Rimotion®, die innovative „Emotionale Entlastungs-Methode nach Rima Redmann“, bewirkt einen sicheren und intelligenten Umgang mit belastenden Gefühlszuständen. Stress wird spielend bewältigt, Gefühlsblockaden werden erkannt und aufgelöst, so dass ein Ziel orientiertes Denken und Handeln sofort wieder möglich ist.

Rima Redmann hat 20 Jahre an dem Trainingsprogramm gearbeitet. „Ich möchte Menschen dazu bringen, selbst aktiv an ihr eigenes Leistungspotenzial zu kommen.“ Das Übungssystem Rimotion® hat das Ziel, die eigenen Emotionen besser managen zu können, und nebenbei eine hochtherapeutische Wirkung.

Hilfe bei hohen Anforderungen

In die Therapie-Ecke kann man Rimotion® jedoch nicht drängen, denn die Entlastungsmethode versteht sich eher als Weiterbildung oder auch emotionale Wellness-Behandlung. Wer starken Anforderungen ausgesetzt ist, ständig kreativ, motiviert oder kommunikativ sein muss, kann mit dem Übungssystem viel

für sich selbst und seine Mitmenschen/Mitarbeiter tun. Das Selbsthilfeprogramm wird bereits von vielen Menschen genutzt, die den Wunsch haben, sich weiterzubilden, um in ihrer Persönlichkeitsentwicklung weiter zu kommen. Da die Methode wie viele andere von den gesetzlichen Krankenkassen noch nicht anerkannt ist, muss sie privat bezahlt werden. Dazu sagt Rima Redmann: „Und privat leistet sich das nur jemand, wenn es auch etwas bringt. Die Zahl unserer Teilnehmer gibt uns Recht. An diese Sache muss man nicht glauben, denn sie funktioniert.“ Aber wie? „Nun, es gibt keine unlösbaren Situationen, nur nicht entlastete Gefühle.

Wenn wir blockierte emotionale Zustände auflösen, werden aus Schwächen Stärken, Ängste verschwinden und es treten neue Fähigkeiten hervor.“ Das Denken und Fühlen soll also zusammengebracht werden. Aus belastenden Gefühlen sollen positive werden - Freude, Liebe, Urvertrauen. Und das ist der engagierte Frau sehr wichtig: „Ich möchte,

dass in Deutschland wieder Freude einkehrt, indem jeder mit seinem eigenen Potenzial in Kontakt kommt. Jeder Mensch ist wichtig und es wäre schade, wenn nicht entdeckt wird, wie der Einzelne der Gesellschaft nutzen kann. Deshalb möchte ich auch Trainer aus den unterschiedlichsten Berufsfeldern ausbilden, die wiederum andere Menschen klarem Denken und Handeln näher bringen.“

Das Training fängt mit einfachen Übungen an, in denen man lernt, im Stehen, Sitzen, Liegen und Gehen den Körper als Blitzableiter für emotionale Spannungen zu benutzen. Und wer das kann, ist in der Lage, sofort auf seinen Energiehaushalt, auf seine Wahrnehmung zu wirken. Wenn dann etwas Erschreckendes passiert, ist dieser Mensch darauf vorbereitet, die Spannung sofort los-



Wer seine Emotionen erfolgreich managen kann, ist in der Lage, situationsgerecht und intelligent zu handeln. Foto: photodisc

zulassen und handlungsbereit zu sein. Egal, worauf sich eine Angst spezialisiert hat (Angst vor Situationen, vor Menschen, vor Massen oder vor dem Fliegen), es gibt immer einen Grund. Dieser wird im Training aufgedeckt, ohne dass man verstehen muss, woher er kommt. Denn: Das Training dient nicht der Vergangenheitsbewältigung. Die 47-Jährige sagt dazu: „Mein wichtigstes Anliegen ist, Vorurteile gegenüber negativen Gefühlen abzubauen und praktisches Handwerkszeug zu vermitteln, um kompetent damit umzugehen.“

Aufbau des Trainings

Und so sieht das modular aufgebaute Trainingsprogramm aus: Es gibt eine theoretische Darstellung der Grundlagen, basierend auf Forschungsergebnissen der Biophysik, der Neuro-Psycho-Immunologie, der Psychosomatik, der energetischen Medizin und der Traditionellen Chinesischen Medizin. Dann folgen Definition, Darstellung und Einüben der vier Säulen des emotionalen Entlastungsprozesses und schließlich folgt ein integrativer Prozess aus energetischen Bewegungs- und Ruheübungen, Atemtechniken und mentaler Projektion. Das sind die Voraussetzungen des kontrollierten Selbstcoachings. Das Gefühlsmanagement kann man in Einzel- oder Gruppensitzungen erlernen. Außerdem werden Seminare angeboten. Umfang und Tempo kann jeder selbst bestimmen.

Rima Redmann bietet offene und firmeninterne Trainings für Menschen, die außergewöhnliche Leistungen erbringen. Sie findet das Programm besonders für die Berufswelt wichtig, um ein ethisches Grundgefühl zurückzubekommen. Für sie ist ein Unternehmen dann am erfolgreichsten, wenn sein Produkt, seine Vision nicht nur sich selbst, sondern auch das Umfeld verändert.

„Chancen präsentieren sich uns mit Vorliebe in der Maske von Unannehmlichkeiten“

„Das werden die Marktführer der Zukunft sein. Nicht die, die kurzfristige und egoistische Ziele haben. Wirtschaftlich betrachtet braucht unser Land Menschen, die mehr Vertrauen in sich selber haben, die sich nicht so sehr von äußeren Umständen manipulieren lassen, sondern wirklich ihrer Kraft und ihren Kompetenzen vertrauen. Wir können nicht den Wandel vom Leben fordern, wenn wir nicht bereit sind, an unserem eigenen Wandel zu arbeiten.“

Informationen: Institut Rima Redmann
Alle Rabenstr. 32, 20148 Hamburg
Tel.: 0 40/24 42 99 40, redmann@rimotion.de
www.rimotion.de

Vortragsveranstaltung
mit Schnupperübungen:
26.2. und 2.3.04, jeweils 18.-21.00 Uhr