

## Vorstellung ‚emotrent‘

### **Träumen erlaubt**

Stell Dir vor, es gäbe einen Weg, leichter, gelassener und stärker durchs Leben zu gehen. Interessiert? Dann bist Du hier richtig!

Wenn Du dieses PDF gelesen hast, kannst Du sofort den 1. Schritt machen.

*Die Erfahrungsberichte (ganz am Ende) wecken Hoffnung und berühren.*

### **Gibt es Dinge, die Dein Leben schwer machen, die Deine Gedanken und Emotionen nach unten ziehen und Dich viel Kraft kosten?**

Den meisten Menschen geht es so, aber man spricht kaum darüber und verdrängt diese Gedanken – so gut es eben geht. Aber was tun, wenn sie immer wieder kommen!

Aber was sind die Auslöser für diese negativen Gedanken und Gefühle? Hier mein Erklärungsansatz:

#### **Die Hauptursache sind innere Verletzungen und Kränkungen!**

Jeder Mensch wird in seinem Leben innerlich verletzt (gekränkt). Die Frage ist nicht ob, sondern wie früh, wie oft und wie tief. Erstaunlicherweise kümmert sich die Gesellschaft wenig um dieses grundlegende Problem und bietet auch kaum umsetzbare Lösungen an.

Die Mehrheit der Menschen lässt „Gras darüber wachsen“, bzw. verdrängt die Erinnerung und den Schmerz. Alkohol und Drogen betäuben den Schmerz nur momentan. Social Media, Fernsehen und Workaholic-Verhalten lenken nur kurzfristig ab. Aber dies sind keine Lösungen!

Wenn diese Verletzungen nicht bearbeitet werden, arbeiten sie im Inneren des Menschen weiter und rauben Lebensfreude, Motivation und Leistungsfähigkeit. Zahlreiche Studien zeigen, dass Seelenstress und Bitterkeit auch mitverantwortlich für viele körperliche Krankheiten sind. (z.B. Stanford University: <https://med.stanford.edu/survivingcancer/coping-with-cancer/cancer-and-forgiveness.html>)

Wenn Du also nichts gegen Deine inneren Verletzungen und Kränkungen tust, können sie Dich ein Leben lang beeinträchtigen und quälen. Keine wünschenswerte Perspektive!

### **Seit über 20 Jahren unterstütze ich Menschen, von Ihrer Vergangenheit frei/er zu werden. Profitiere auch Du von diesem Erfahrungsschatz!**

Die Grundlage für die Fortschritte, die bereits hunderten von Menschen gelungen sind, ist die von mir entwickelte **emotrent-Methode**.

emotrent unterstützt Dich dabei, Deine bisher angesammelten Verletzungen mit einem überschaubaren inneren und zeitlichen Aufwand zu reduzieren oder am besten ganz loszuwerden.

## **emotrent: Noch nie gehört?!**

emotrent steht für emotionale Tretminen entschärfen. Es geht um einen konstruktiven Umgang mit den Ungerechtigkeiten des Lebens. emotrent ist eine bewährte und umsetzbare Methode, die für eine Zeit in den Alltag integriert wird. Je mehr das **Loslassen der vergangenen Erlebnisse** fortschreitet, desto widerstandsfähiger wird man auch gegen neue Verletzungen.

## **Wer kann von emotrent profitieren?!**

1) Menschen vom Grundschulalter bis ins hohe Alter, die ihr Lebensgepäck verringern wollen.

2) Menschen, die mit anderen Menschen zu tun haben: Coaches, Trainer, Beratungs-/Lehrer, Schul-/Psychologen, Eltern, ... All diese können für sich selbst profitieren und ihrer Arbeit/Elternschaft ein großartiges Tool hinzufügen.

## **Starte Deine Reise jetzt!**

Wenn Du bereit für mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und innere Stärke bist, kannst Du Deine persönliche Reise mit emotrent sofort starten: allein, zu zweit, als Familie, als Gruppe, ...

[Hier geht zum Kurz-Selbstcheck: 10 Anzeichen für emotrent-Bedarf → ...](#)

[Hier geht es zum kostenlosen Video-Selbstcheck → ...](#)

## **Hinweis: Wenn Du gerade eine Therapie o.Ä. machst**

Wenn Du die emotrent-Methode anwenden willst, informiere Deinen Psycho-/Therapeuten **bevor** Du mit emotrent beginnst, und bleibe im Austausch mit ihm darüber. Sollte Dein Therapeut dagegen sein, höre auf ihn. Sie / er kann sich auch gerne bei mir melden.

## **Wie kann ich die emotrent-Methode anwenden?**

Dies kann auf verschiedene Weise geschehen:

- emotrent in einem persönlichen Coaching kennen und anwenden lernen
- die emotrent-Videos on demand buchen; ergänzbar mit Coaching-Treffen
- ein emotrent-Familien- bzw. TeamCoaching buchen
- an einem offenen emotrent-Seminar / -Workshop teilnehmen
- an einer professionellen emotrent-Lizenzierung teilnehmen
- die emotrent-Videos als Flatrate buchen, als Ergänzung professioneller oder ehrenamtlicher Arbeit mit Menschen

## ***Dein Axel Jagemann – Autor der emotrent-Methode***

Mobil 0173 / 361 66 02 // eMail: [ajagemann@online.de](mailto:ajagemann@online.de) // [www.jugendcoach-jagemann.de](http://www.jugendcoach-jagemann.de)

## **Erfahrungen mit emotrent (Erfahrungsberichte)**

Im Laufe von tausenden von Coachingstunden war emotrent oft DER entscheidende Faktor für grundlegende Verbesserungen im Leben meiner jugendlichen und erwachsenen Klienten. Hier einige Rückmeldungen zu Coachings und Fortbildungen:

*"Hallo Axel,  
ich wollte mich nochmal ganz herzlich bedanken für das weite Kommen und Deine wirklich unglaublich gute emotrent-Fortbildung. Die Tools finde ich sehr brauchbar, die Erklärungen über die Verletzungen auch. Und die Verzeihenslisten, davon bin ich extrem begeistert. Ich glaube, das ist wirklich ein Schlüssel, um Jugendlichen und auch Erwachsenen helfen zu können, mit ihrem Leben klarzukommen und das Verletzungen geheilt werden- je mehr ich darüber nachdenke, desto begeisterter bin ich. ...“ – Sozialpädagogin*

*„emotrent hat mir sehr geholfen...weil ich alle meine schlechten Erfahrungen und Erlebnisse loswerden konnte ...“ - Jugendlicher, 17 Jahre*

*„Mit Hilfe ... von emotrent, ... habe ich zunehmend die seelischen Verletzungen, die mir mein Vater zugefügt hatte, überwunden.“ - Jugendlicher, 15 Jahre*

*„Ich habe endlich gelernt, wie ich mit Wut umzugehen habe.“ - Jugendlicher, 13 Jahre*

*„Auch als du mir gezeigt hast, wie ich mit Verletzungen umgehen kann, um meinen metaphorischen Rucksack zu erleichtern hat mir sehr geholfen und wird mir auch noch in ferner Zukunft sicher viel nutzen.“ - Jugendlicher, 19 Jahre*

*„Mein Highlight (im Coaching) war emotrent.“ - Jugendlicher, 12 Jahre*

*„Außerdem weiß ich jetzt auch wie ich mich gegenüber Personen verhalte, mit denen ich eine schlechte Vergangenheit hatte.“ - Jugendlicher, 16 Jahre*

*„Die Verzeihenslisten waren mein Highlight da sie mich mental gestärkt haben.“ - Jugendlicher, 12 Jahre*

*„Schon nach ein paar Sitzungen besserte sich Zuhause das “Klima”, was ich schon mal echt spitze fand, weil mich das familiäre Problem schon ziemlich belastet hat und mir auch viel Freude sowie Sorgenfreiheit Zuhause genommen hatte.“ – Klient 20 Jahre*

*„Am hilfreichsten war auf jeden Fall die Methode fürs Vergeben. - Jugendlicher, 17 Jahre*

*„Das Coaching bei Axel hat mir geholfen, den Umgang mit meiner Mutter zu verbessern und ein neues Verhältnis auch wieder aufzubauen ... Für mich war das Coaching ein kleiner Wendepunkt in meinem Leben.“ - Jugendlicher, 16 Jahre*

*„Mein Highlight und absolut hilfreich: Die Verzeihensliste.“ - Klientin 20 Jahre*

*„... emotrent angewendet, was mir sehr geholfen hat, ... meine emotionale Unabhängigkeit zu erreichen. - Klient 18 Jahre*

*Bericht von einer Lehrerin ca. 5 Jahre nach dem Coaching:*

*„Hans war immer ein sehr aufgeweckter Junge, der seine Emotionen nur sehr schwer selbst in den Griff bekam und ständig mit anderen Schülern im Clinch lag. Er konnte sich nicht in angemessenem Ton ausdrücken und schoss in seiner Reaktion sehr häufig übers Ziel hinaus (gegen Schüler und Lehrer) und reagierte oft körperlich. Diese Körperlichkeit zeigte sich auch darin, dass er grundlos (im Gang oder Klassenzimmer) auf andere zugeht und diese anrennt oder umstößt. Er zeigte auch in Gesprächen keinerlei Einsicht in eigenes Fehlverhalten, was zu einer äußerst schwierigen Konfliktbewältigung führte. Er konnte nur seine Sicht auf die Dinge gelten lassen und fühlte sich sehr schnell ungerecht behandelt. Ebenso konnte er mit schulischen Rückschlägen nur schwer umgehen und fiel meist in eine Haltung des „Dann mach ich halt gar nichts mehr“.*

*Wir hatten sehr viele Gespräche, auch mit der Schulleitung und kamen gemeinsam mit der Mutter an den Punkt zu sagen, dass etwas geschehen muss, wenn Hans bei uns an der Schule bleiben soll.*

*Hans hat das Coaching in den Sommerferien begonnen und schon nach den Ferien war eine deutliche Veränderung seines Sozialverhaltens zu erkennen. Hans zeigte sich einsichtig, konnte sich andere Meinungen anhören und diese auch gelten lassen. Er war in der Lage Konflikte verbal zu bewältigen und auch zurückstecken. Auch seine körperlichen „Attacken“ traten deutlich weniger auf. Ebenso zeigte er eine erhöhte Lernbereitschaft und schaffte es, auch kritische Rückmeldungen angemessen anzuhören und für sich selbst positive Aspekte zu daraus zu ziehen. Immer besser gelang es ihm, sich auch für andere einzusetzen, wenn er diese im Unrecht sah.*

*Für mich persönlich war es sehr schön zu erleben, wie sich Hans durch das Coaching verändert hat. Ich hatte eigentlich immer einen recht guten Draht zu ihm und war oft auch traurig, dass er mit anderen Kollegen immer wieder aneinandergeriet und einen falschen Ton anschlug. Nach dem Coaching kamen mir viel weniger negative Berichte zu Ohren und auch die Fachkollegen stellten nach und nach deutliche Veränderungen in seinem Sozial-, Lern- und Arbeitsverhalten fest. Dies hat mich persönlich echt gefreut und jetzt ist er in der neunten Klasse und wenn ich mit meinen ehemaligen Kollegen telefoniere, höre ich, wie positiv er sich im Schulalltag gibt – wie genial!! - ehemalige Lehrerin von Hans (11)*

*Ergänzung vom JugendCoach: Später hat Hans mir erzählt, dass er Schulsprecher wurde.“ 😊*

*„ich war gestern bei ihrem Vortrag in der Lukasschule und war total begeistert. Ein wirklich tolles Konzept. ...“ - pädagogische Leitung einer privaten Kinderkrippe*

*"Eine Freundin (74 Jahre!) war im März diesen Jahres in Ihrem Vortrag über das Entschärfen von emotionalen Tretminen in München, ... Sie war ganz begeistert, ... "*