



# BRAINMANAGEMENT MENTAL WELLNESS

EDUCATION & TRAINING/  
COACHING & COUNSELING

Leer uw brein  
te gebruiken als  
gereedschap voor  
levensvreugde  
en -geluk,  
arbeidsplezier en  
een perfecte  
lichamelijke conditie



# Trainwave

## Brain Management Education & Training

Hoeveel mensen die werkzaam zijn in zowel profit- als non profit organisaties staan bloot aan stress en werkdruk?

Hoeveel mensen hebben het gevoel van de ene in de andere dag te (moeten) overleven in plaats van te leven?

En worstelen met (chronische) vermoeidheid, psychosomatische klachten (hoofdpijn, migraine, benauwdheid, druk op de borst, hyperventilatie, enz. enz.), dreigende burn-out, onbegrijpelijke emoties die naar boven komen, slaapstoornissen, angsten en depressies?

Hoeveel managers en medewerkers zitten thuis en weten met zichzelf geen raad? En hoeveel tijd, moeite en geld kost dit alles de werkgever?

Hoeveel managers en leidinggevendenden hebben het gevoel dat ze niet echt lekker in hun vel zitten, mopperen over hun bedrijf en het gezeur beu zijn van in hun ogen ongemotiveerde medewerkers, daardoor niet goed leiding kunnen geven en daar wat aan willen doen?

Veel mensen op de werkplek willen zich nog sterker voelen, willen blijven werken aan hun psychische en lichamelijke constitutie, zodat dit een ijzersterke uitwerking heeft op hun gedrag. Een trend die zich nu duidelijk doorzet in het bedrijfsleven en ook vanuit overheidswege wordt gestimuleerd!

Trainwave biedt voor managers, coaches van diverse disciplines, leidinggevendenden en medewerkers in zowel profit- als non profit organisaties het geavanceerde Brainmanagement Mental Wellness programma, door middel van seminars, opleidingen, workshops, coaching en counseling.

Dit programma is op basis van recente (neuro)wetenschappelijke onderzoeksgegevens en praktijkervaringen ontstaan. Brainmanagement Mental Wellness levert **aantoonbaar** zeer succesvolle resultaten in de Verenigde Staten en in Europa.



# Uitgangspunten en inhoudelijke onderbouwing

Voor veel psychische en lichamelijke klachten ligt de oorzaak in het brein. Onvoldoende of onvolledig verwerkte negatieve ervaringen of trauma's zijn dikwijls de oorzaak van negatieve gevoelens, angsten, niet lekker in je vel zitten en allerlei lichamelijke ongemakken. Sterker nog, deze trauma's uit het verleden blijken in je functioneren meer parten te spelen dan je denkt. Ze kunnen je zelfs ernstig ziek maken.

Het is daarom de moeite waard eens te kijken hoe ons brein functioneert. Wat doen traumatische, onverwerkte ervaringen die je in het verleden hebt opgedaan in je brein? Waar komen bijvoorbeeld irrealistische angsten als faalangst in management, angst voor verandering in de organisatie of in je privé-leven en fobieën vandaan?

## Ervaringen, herinneringen en gevoelens - hoe werkt dat?

Uit divers psychologisch onderzoek is gebleken, dat je herinneringen worden opgebouwd uit 'mentale plaatjes', die bestaan uit geuren, kleuren, vormen, smaak, woorden, geluiden enz. en de hierbij behorende lichamelijke sensaties.

Deze mentale plaatjes worden niet in hun totaliteit op één plek in het brein opgeslagen, maar in fragmenten, die op verschillende plaatsen in de hersenen worden vastgehouden door hersencellen met een specifieke taak. Zo weten we dat er gedeeltes in het brein zijn waar we geluiden bewaren, bepaalde gedeeltes waar we kleuren opslaan, andere gedeeltes voor geuren, enzovoort.

## Je verleden bepaalt je bewustzijn

Alle fragmenten in het brein zijn door een soort code met elkaar verbonden tot een herinnering: een cluster.



Wanneer je je iets herinnert, dan stelt het bewustzijn uit alle fragmenten die deel uitmaken van die cluster opnieuw een plaatje samen. Je weet dan weer waar iets heeft plaatsgevonden, je hoort weer de klank van de muziek of de stemmen van toen, ruikt weer dezelfde geur en ondergaat opnieuw dezelfde lichamelijke en emotionele gewaarwordingen.

Op deze manier reconstrueert het brein voortdurend het verleden. Sterker nog, letterlijk alles wat je nu kunt, begrijpt, zegt, denkt en doet komt voort uit wat je vanaf je prille bestaan hebt geleerd en ervaren. Al deze herinneringen zijn in de hersencellen opgeslagen. En bij alles wat je in het dagelijkse leven waarneemt via de zintuigen, worden deze herinneringen of clusters gebruikt als vergelijkingsmateriaal. Heb je je, bijvoorbeeld, wel eens afgevraagd hoe het komt dat je bij het zien van een banaan deze niet alleen herkent als een banaan, maar dat je ook weet dat deze eetbaar is, wat de smaak ervan is en dat je de banaan moet pellen voordat je het kunt eten?

Dit lijkt allemaal heel gewoon, maar om dit te kunnen moet het brein een groot aantal vergelijkingen maken tussen nieuwe gegevens ('input') en alles wat er in het verleden reeds is opgeslagen in de hersencellen. Ons bewustzijn van het heden wordt op deze wijze volledig bepaald door deze opgeslagen gegevens uit je persoonlijke verleden! Dit is namelijk het enige vergelijkingsmateriaal dat voor jou beschikbaar is.

## Wat als er iets niet goed gaat?

Heb je wel eens een moment meegemaakt dat bestond uit een extreem negatieve ervaring? Zo'n moment waarop je het gevoel hebt dat je wereld instort, of dat de bodem onder je voeten wegzinkt?

Als je je zo'n moment herinnert, kun je je dan nog elk detail van die ervaring herinneren? Wanneer je extreem angstig of depressief bent, lukt het je brein niet om de

juiste verbindingen te maken tussen de verschillende fragmenten. Je slaat een ervaring dan niet goed op. Er liggen dan 'losse', ongecodeerde fragmenten verspreid in het brein die je niet als vanzelf tot een complete herinnering kunt samenstellen!

Helaas zijn al die fragmenten op zich wel verbonden met het deel van je brein dat verantwoordelijk is voor het opslaan en regelen van je lichamelijke reacties (fysiologie) en emoties. Daardoor kan het gebeuren dat, als je bijvoorbeeld een bepaalde geur ruikt of kleur of voorwerp ziet, dit je een gevoel van angst en onbehagen geeft. Een gevoel dat je niet direct thuis kunt brengen. Bijvoorbeeld hartkloppingen, trillen, transpireren, benauwdheid.

#### Waar komt dat negatieve gevoel vandaan?

Het kan ook gebeuren dat je plotseling angstig of boos wordt in een bepaald situatie zonder dat daar een duidelijk aanwijsbare aanleiding voor bestaat. Toch gebeurt dat niet zonder oorzaak. In de situatie van nu komen elementen voor die in het brein direct geassocieerd worden met angst of woede wegens een negatieve ervaring in je verleden. Er is dan een 'BAD CLUSTER' aan het werk - dat wil zeggen vergelijkingsmateriaal waarvan geen juiste 'code' is gemaakt en die onbehaaglijke of onbestemde gevoelens oproept zonder dat je weet waarom.

#### Wanneer ontstaan Bad Clusters?

Bad Clusters kunnen worden veroorzaakt door traumatische ervaringen, zoals vernederingen, fysiek geweld, afwijzing, verraad, incest, marteling, een ongeval of rampsituatie. Maar ook door zaken als een uitbarsting van een boze ouder of leraar, chef, het ontvangen van een onheilsbericht, mededelingen van plotseling ontslag of het niet doorgaan van een lang verwachte promotie enz. enz. kunnen Bad Clusters ontstaan.

*Belangrijk:* alleen je eigen gevoel bepaalt of iets traumatisch is. De bepalende factor voor dat negatieve gevoel is niet de objectieve ernst van een trauma, maar of jij die ervaring op dat moment als een trauma ervaart. Als gevolg van extreme angstgevoelens die daarmee gepaard gaan, heeft het bewustzijn de verschillende fragmenten van die ervaring wel opgeslagen, maar deze bij wijze van spreken niet voorzien van een code of label met daarop de vermelding bij welke ervaring het specifieke fragment hoort. Daardoor is het voor het bewustzijn niet mogelijk een 'compleet' plaatje te genereren. Je voelt je angstig of vervelend, maar weet niet waarom. Je ervaart in een bepaalde situatie plotseling hartkloppingen, maar hebt geen idee hoe dat komt. Je voelt je plotseling geblokkeerd of ondergaat een plotselinge humeursverandering, maar je kunt daar geen specifieke oorzaak voor vinden. Ze ontstaan echter door Bad Cluster activerende gegevens! Zolang de zintuigen Bad Cluster activerende gegevens (geur, kleur, vorm, geluid enz.), blijven waarnemen, zal ook dit gevoel blijven bestaan. Dat dit buitengewoon vervelende gevolgen voor het welbevinden en de gezondheid kan hebben, laat zich gemakkelijk raden. Zeker als deze onbestemde gewaarwordingen en gevoelens dikwijls optreden. Bad Clusters zijn gevaarlijke stoorzenders die je dagelijks functioneren ernstig kunnen belemmeren en je beletten jezelf verder te ontplooien en te ontwikkelen. Bad Clusters verstoren de fysiologie met als uiteindelijk gevolg: psychische en psychosomatische aandoeningen.





# Geen vrije wil, maar een wetmatig proces

**“Waarom gebruikt mijn brein deze traumatische herinneringen als ik ze me toch niet bewust kan herinneren. Ik wil dat helemaal niet!”**

Je wil heeft op het wel of niet gebruiken van clusters of Bad Clusters als vergelijkingsmateriaal geen enkele invloed of macht. Het wel of niet actief worden van vergelijkingsmateriaal is een wetmatig proces. Is er een voldoende mate van overeenkomst tussen het heden en de inhoud van de Bad Cluster, dan wordt de Bad Cluster actief, of je dat nu leuk vindt of niet.

De gegevens van een Bad Cluster worden in dezelfde hersencellen opgeslagen als die van bewuste (cluster)herinneringen. Je kunt niets wissen uit het brein. Je misleidt jezelf dus wanneer je zegt: “Ik weet wat ik het meegemaakt en ik heb dat volledig onder controle, ik denk daar nooit meer aan.”

Ten eerste kun je je een Bad Cluster nooit spontaan herinneren. Ten tweede is het niet bepalend of je er wel of niet bewust aan denkt. Het gaat erom of je zintuigen in je omgeving dingen waarnemen die enige overeenkomst vertonen met de inhoud van een Bad Cluster. Uitsluitend deze overeenkomst bepaalt of de Bad Cluster actief wordt!

**Angst voor je eigen verleden is je grootste vijand**

Bijna elke mens wil zijn gezondheid, levensstijl, arbeidsplezier en levensgeluk wel verbeteren. Zou dit door een pilletje of drankje te bereiken zijn, dan staan mensen ervoor in de rij. Moet je daarvoor echter de confrontatie met jezelf aangaan, dan blijken er maar weinig mensen die hiervoor de moed kunnen opbrengen.

Niets lijkt zo beangstigend als de confrontatie met jezelf en je verleden. Toch, en dat blijkt aantoonbaar uit de Brainmanagement Mental Wellness praktijk, is het uiteindelijke effect niet beangstigend maar juist enorm bevrijdend en een geweldige verrijking van ons mens-zijn.

Het meest beangstigend is niet het elimineren van de Bad Clusters, maar juist het in je brein laten zitten van deze stoorzenders met hun verwoestende fysiologische lading. Ze zullen met zekerheid de levensvreugde, arbeidsplezier en -voldoening en gezondheid definitief ondermijnen.

Hoe komt het nu dat de meeste mensen, vaak onbewust, zo bang zijn voor die confrontatie met zichzelf? Omdat er een zeer krachtig mechanisme aan

het werk is dat je voortdurend bedriegt en beliegt. We noemen dit mechanisme: “neurologische firewalls” oftewel: “je vriend”.

### Je Vriend en Bad Clusters

Als je bij het lezen van deze brochure weerstand voelt opkomen om verder te lezen, vraag je dan af of je kunt herleiden waar deze weerstand vandaan komt! Is de weerstand rationeel moeilijk te verklaren, dan is het mogelijk dat er Bad Clusters actief zijn die deze weerstand bij je oproepen.

We zijn ware meesters in het misleiden van onszelf en onze gevoelens. De aanduiding ‘vriend’ betekent dat hij je wil behoeden voor de pijnlijke confrontatie met jezelf. Het vriend-mechanisme is in dit opzicht dus allesbehalve je vriend. Hij is op lange termijn je moordenaar.

Bad Clusters en het vriend-mechanisme vormen samen een tijdbom. Om dit mechanisme te kunnen bevechten en kwijt te raken moet je het wel eerst onderkennen. Het is behoorlijk frustrerend tegen een vijand te vechten, waarvan je niet weet waar hij zit en hoe hij eruit ziet.

We moeten dus eerst dit mechanisme identificeren. Je gebruikt dit mechanisme steeds dan, wanneer je een onaangename of ongewenste emotie voelt opkomen.

#### Voorbeeld:

Stel je voor: je zit in een zakelijke bespreking met voor jou onbekende mensen. Plotseling zegt iemand iets dat jou herinnert aan iets heel pijnlijks. In een opwelling van verdriet voel je tranen in je opkomen. Stel je bent op dat moment aan het woord en alle ogen zijn op je gericht. Je wilt absoluut niet afgaan in dit zakelijke gezelschap.



Wat doe je dan om je tranen te onderdrukken? We hebben allemaal een mechanisme ontworpen om ongewenste emoties te onderdrukken. Dit mechanisme bestaat uit een soort ritueel. Niemand heeft echter exact hetzelfde ritueel.

### Het ritueel van “Je Vriend”

Het ritueel van je vriend bestaat uit allerlei, voor jou zeer vertrouwde, handelingen. Wat doe je bijvoorbeeld met je ogen wanneer je je tranen wilt onderdrukken? Knijp je ze dicht of ga je vaker knipperen? Kijk je strak voor je uit of juist om je heen, naar beneden of naar boven?

Wat zeg je tegen jezelf wanneer ongewenste emoties opkomen? Iets in de stijl van: “Nu even niet” of “Stel je niet aan”, “Ik voel niets”, “Een echte vent huilt niet”? Een ieder heeft zo’n “vriend” ritueel, maar niet iedereen is zich bewust van dit controlerende en onderdrukkende mechanisme. Het totaal van al deze rituelen vormt samen het mechanisme van je vriend. Het belangrijkste doel van dit mechanisme is het onderdrukken van pijn en angst door volledig de controle te houden! En daarom is het je moordenaar op lange termijn!

Bad Clusters ondermijnen de levensvreugde en verwoesten de fysieke en emotionele gezondheid. Om ze te kunnen elimineren zul je naar de pijn van de Bad Cluster toe moeten. Je vriend zal echter al het mogelijke doen om je weg te leiden van die pijn. Hij gebruikt zijn kracht ogenschijnlijk tot je voordeel, maar hij wordt op deze wijze je ondergang. Hij is het namelijk die jou verhindert de Bad Clusters in je brein te elimineren waardoor deze, elke keer als ze geactiveerd worden, als krachtige stoorzenders je fysiologie blijven verstoren en daarmee op termijn je gezondheid verwoesten.

Het is ondoenlijk om in deze onderbouwing de gigantische kracht van Bad Clusters en het vriend-mechanisme te beschrijven. Dat moet je zelf ervaren. Na het volgen van een Brainmanagement Mental Wellness workshop, seminar of opleiding zul je de volle kracht van deze mechanismen en het gevaar ervan voor jezelf en je medewerkers gaan begrijpen. Daarmee help je jezelf en je medewerkers.



# Waaraan herken je actieve Bad Clusters

(bij jezelf of bij je medemens)

- > Plotselinge humeursveranderingen

---

- > Elke emotie die buiten proportie is

---

- > Elke onredelijk gedrag dat zich steeds herhaalt

---

- > Alle onverklaarbare klachten of emoties die plotseling opkomen

---

- > Onverklaarbare lichamelijke klachten

---

- > Irrationeel gedrag

---

- > Disfunctioneel gedrag

---

- > Slaapstoornissen

---

- > Moeheid zonder aanwijsbare reden

---

- > (Dreigende) burn-out/overspannenheid

---

- > Depressies

---

- > Angsten

---

- > Fobieën

---

- > Eetstoornissen

---

- > Overmatig alcoholgebruik en andere verslavende gewoonten

---

- > Besluiteloosheid

---

- > Psychosomatische klachten, zoals: hoofdpijn, migraine; chronisch vermoeidheidssyndroom; hyperventilatie, zenuwpijnen, benauwdheid, druk op de borst, enz. enz.

---






## Doelstelling van het Brainmanagement Mental Wellness Programma

De deelnemers/trainees krijgen inzicht in de werking van het menselijk brein en leren via een stappenplan zich te bevrijden van de storende en destructieve werking van Bad Clusters.

Zij leren hun eigen gedrag en emoties en dat van hun medemensen beter te begrijpen, ermee om te gaan en erop in te spelen. De deelnemer is na het seminar bovendien in staat een eerste aanzet te doen om hun medemensen/collega's met psychische en lichamelijke klachten te helpen.

### I. Het Brainmanagement Mental Wellness seminar, opleidingen & workshops.

De Brainmanagement Mental Wellness seminars, opleidingen en workshops zijn erop gericht via toegankelijke theorie over de werking van het menselijke brein, praktische oefeningen met het geleerde, groepsessies, subgroepsessies en individuele sessies, de deelnemer gereedschap te verschaffen om haar of zijn "Bad Clusters" te elimineren via een speciale techniek, haar of zijn eigen gedrag (en dat van anderen!) te kunnen begrijpen en te verbeteren met als oogmerk het bereiken van een hoge levens- en arbeidssatisfactie. Elke deelnemer ontvangt een Nederlandstalige manual met instructies voor zelfhulp om ook na het seminar te kunnen blijven werken aan de opgedane kennis en vaardigheden. Door deze unieke aanpak onderscheidt het programma zich op markante wijze van overige methodieken.

### II. Het Brainmanagement Mental Wellness Coaching & Counselingtraject.

Door middel van individuele training/counseling in een nader af te spreken aantal sessies (incl. een intakesessie waarin persoonlijke doelstellingen worden vastgesteld en de basistheorie/methode wordt gepresenteerd) leert de trainee zich te bevrijden van Bad Clusters, zijn believe systems bij te stellen en te verbeteren met alle voordelen van dien: zie onderstaand.

#### Wat het Brainmanagement Mental Wellness programma voor u en uw medemensen doet:

- negatieve energie wordt daadwerkelijk omgezet in positieve energie
- uniek hulpmiddel voor werkgevers om medewerkers in het arbeidsproces te reintegreren
- duidelijke afname van psychische en lichamelijke klachten,
- een gezond psychisch evenwicht en verlichting van stressgevoelens/-gevolgen
- inzicht in de werking van het eigen brein
- inzicht in gedrag en emoties van anderen (medewerkers) en hier effectief op in kunnen spelen
- relatieversterkend in werk- en privésituatie
- aantoonbare versterking van de concentratie, het herinneringsvermogen, leer- en denkvermogen
- verbetering van de zintuiglijke waarneming
- versterking van het zelfvertrouwen
- "rendement voor het leven": u leert de methode te hanteren als een stuk gereedschap dat u nooit meer zal verliezen
- voorkoming/behandeling van burn-out, chronische vermoeidheid, stress, depressies, enz. enz. U kunt mensen in de werk- en/of privésfeer doorverwijzen naar gecertificeerde Brainmanagement Coaches voor individuele behandeling/coaching, als zelfhulp niet volstaat,

Uitstekende referenties (nationaal en internationaal) op aanvraag!!

# Het aanbod van Trainwave

## Voor wie:

Managers, coaches diverse disciplines, leidinggevend, trainers en opleiders, in non profit en profit organisaties, die open staan voor en willen werken aan een perfecte psychische en fysieke conditie en zodoende behalve zichzelf ook anderen te kunnen helpen. Ook zeer geschikt voor personeelsfunctionarissen, bedrijfsmaatschappelijk werkers, bedrijfsartsen en -psychologen, e.a.

## Lokatie:

Brainmanagement Mental Wellness seminars en workshops worden georganiseerd in een comfortabel sfeervol hotel in een bosrijke omgeving.

Brainmanagement Coaching en/of Counseling wordt in het bedrijf uitgevoerd in een daartoe geschikte ruimte of vindt plaats bij Trainwave in Hilversum of in de praktijk van een gecertificeerde Brainmanagement Coach (voor lokaties en adressen zie onze website).

## Seminars, Workshops en Individuele Coaching/Counseling

De Brainmanagement Mental Wellness methode wordt wordt gepresenteerd in seminars, opleidingen en workshops. Er zijn drie varianten: een tweedaagse workshop, een vierdaags seminar en een zevendaagse Brainmanagement Mental Wellness Coach Licentie opleiding. Bovendien wordt de mogelijkheid geboden om een individueel coaching en/of counselingtraject bij een gecertificeerde Brainmanagement Coach te doorlopen.

- **De tweedaagse workshop** heeft een inleidend karakter en is bestemd voor een ieder die op de hoogte wil zijn van de werking van het brein, de verwoestende werking van corrupte indexen in het brein (Bad Clusters) en wat de gevolgen zijn. Theorie en oefeningen wisselen elkaar af. Elke deelnemer ontvangt een certificaat van deelname.

- **Het vierdaagse seminar** bevat theorie en practica, waarbij elke deelnemer (managers, leidinggevend en coaches van diverse disciplines) via een



Brainmanagement Mental Wellness protocol leert te handelen in de dagelijkse werkpraktijk, bijv. tijdens allerlei gesprekstypen, POP enz. Elke deelnemer ontvangt een "Certificaat A Licentie", waarbij de Brainmanagement Mental Wellness methode gebruikt mag worden in de organisatie en de deelnemer vaardig is om het protocol te kunnen toepassen.

- **Het zevendaagse Brainmanagement Coaching opleidingsprogramma** betreft een volledige licentie-opleiding waarin de deelnemer zich bekwaamt in het kunnen voeren van Brainmanagement sessies met individuele cliënten. De methodiek wordt gegarandeerd eigen gemaakt in de opleidingsperiode en getoetst op de laatste cursusdag. De deelnemer kan met de geleerde vaardigheden en (neurowetenschappelijke) inzichten een eigen praktijk voeren (fulltime of parttime) of de Brainmanagementtechnieken toepassen binnen de organisatie waar men werkzaam is (bijv. HRM functionarissen, coaches van diverse disciplines en overige management- en leidinggevende functionarissen). De zevendaagse opleiding is slechts de basis, daarnaast zullen er ook masterclasses Train the Trainer worden georganiseerd, alsmede intervisiebijeenkomsten en nascholingsdagen voor gecertificeerde Brainmanagement Coaches.



Informatie en verzoek om vrijblijvende presentatie:

**Trainwave**  
**Koninginneweg 11**  
**1217 KP Hilversum**  
**Tel. 035-6250637**  
**Fax. 035-6250656**  
**www.trainwave.nl**  
**info@trainwave.nl**





**Trainwave**

Koninginneweg 11 | 1217 KP Hilversum

Tel. 035-6250637 | Fax. 035-6250656

[www.trainwave.nl](http://www.trainwave.nl) | [info@trainwave.nl](mailto:info@trainwave.nl)