

EMDR

(Desensibilisierung und Neuverarbeitung mit Augenbewegung)

Ein tiefgreifendes Ereignis als Auslöser einer Krankheit?

Was können Erlebnisse wie Demütigungen (Schule, Eltern,), Peinlichkeiten, Zurücksetzung, Hilflosigkeit, Geburt, Trennung, Unfall, Scheidung, Verlust des Arbeitsplatzes, Prüfung, usw. bewirken?

Ein Trauma – ein Drama:

Nach einem tiefgreifenden Erlebnis weiß der Mensch zwar verstandesmäßig, dass die Gefahr oder das Ereignis vorüber ist! Allerdings empfindet er es nicht so,

und die dauerhafte, emotionale und von den Hormonen ausgelöste Reizüberflutung kann Organe, Gewebe und Zellen beeinträchtigen.

So können zum Beispiel entstehen:

Diabetes, Verdauungsprobleme, Haarausfall, Nachlassen der Sehkraft, Schuppenflechte, Schmerzen, Süchte, Stress, Angstzustände, Depressionen, mangelndes Selbstwertgefühl, Beziehungsprobleme.

**EMDR --- Eye Movement Desensitization and Reprocessing
ist eine strukturierte, entspannende und stark unterstützende Methode**

EMDR ermöglicht eine beschleunigte Verarbeitung traumatischer Erinnerungen und die Auflösung starrer Verhaltensmuster.

Im Vorfeld werden die traumatischen Erfahrungen des Hilfesuchenden und die hieraus resultierenden physischen, psychischen und sozialen Problemstellungen erfasst. Vorhandene innere und äußere Ressourcen werden bewusst aktiviert und weiterentwickelt.

Der Klient konzentriert sich in der Behandlung auf eine belastende Erinnerung, während der Therapeut die Zusammenarbeit von rechter und linker Gehirnhälfte anregt (z.B. Augenbewegungen, Antippen der Hände), dabei wird die Verarbeitung und Integration der traumatischen Erfahrung angeregt und zu Ende geführt. Dieser Effekt ist bekannt aus der Erforschung der Traumphasen im Schlaf, der REM-Schlafphase, während Erlebtes im Schlaf verarbeitet wird.

Es existieren mittlerweile viele Studien und Erfahrungsberichte von Therapeuten und Hilfesuchenden, die die erstaunliche Wirksamkeit von EMDR bei der Verarbeitung belastender Lebensereignisse belegen.

Für Fragen zu einer **EMDR-Sitzung (80 €)**

oder zur Terminvereinbarung kannst Du mich jederzeit kontaktieren

- per Telefon: 06126 - 700 35 77

- per E-Mail: sybille@lebens-pfade.com

- über meine Homepage www.lebens-pfade.com unter „Kontakt“

Kontakt: Praxis Lebenspfade, Heilpraktikerin Sybille Pfeifer