

SOMATIC EXPERIENCING & EMDR

Entdecke Dein inneres Gleichgewicht und erlebe tiefe Heilung

Somatic Experiencing (SE) ist eine körperorientierte Therapiemethode, die darauf abzielt, traumatische Erfahrungen zu verarbeiten und das Nervensystem zu regulieren.

Durch die Kommunikation mit körperlichen Empfindungen und dem Körpergedächtnis werden blockierte Energien wieder freigesetzt, was zu einem Gefühl der Befreiung und Sicherheit führt.

EMDR (Eye Movement Desensitization & Reprocessing) arbeitet mit der bilateralen (links - rechts) Stimulation, was die natürlichen Heilungsmechanismen des Gehirns aktiviert. Dies verringert die Intensität von Gedanken an vergangene traumatische Erfahrungen und steigert das emotionale Wohlbefinden.



Möchtest Du belastende Erfahrungen verarbeiten und hinter Dir lassen?

Ich biete Dir eine einfühlsame Unterstützung durch die Kombination der beiden wirksamsten Methoden in diesem Bereich - Somatic Experiencing und EMDR.

Dies ist eine kraftvolle Möglichkeit, um Traumata und belastende Erfahrungen auf ganzheitliche Weise anzugehen, sie abzuschließen und dauerhaft zu heilen.

SE ermöglicht es Dir, die im Körper und Nervensystem gespeicherten Spannungen sanft zu lösen, während EMDR Dir gleichzeitig hilft, negative Gedankenmuster zu transformieren und emotionale Blockaden aufzulösen.

Mit meiner trauma-sensiblen Begleitung und diesen effektiven Techniken findest Du wieder zurück in Deine innere Balance, kannst seelische Wunden heilen und gestärkt in die Zukunft blicken.

Wissenschaftlich belegt und anerkannt

Somatic Experiencing (SE) wurde von dem amerikanischen Trauma-Forscher Dr. Peter Levine bereits Ende der 60er-Jahre entwickelt. Zahlreiche Studien belegen, dass es eine effektive und vor allem nachhaltige Methode zur Behandlung von post-traumatischen Belastungsstörungen ist.

EMDR, entdeckt und entwickelt von der amerikanischen Psychologin Dr. Francine Shapiro, wird seit 1989 erfolgreich als Therapiemethode in der Behandlung von Menschen mit Traumasymptomen eingesetzt. Die Wirksamkeit dieser Methoden ist mittlerweile durch viele wissenschaftliche Untersuchungen ebenso belegt.

Anwendungsbereiche

SE und EMDR werden unter anderem in der Behandlung von post-traumatischen Belastungsstörungen (PTBS), allen Arten von Ängsten, Phobien, Panikattacken, komplizierter Trauer, Schmerzsyndromen und in der Suchtbehandlung erfolgreich angewendet.

Letztendlich kann jedes belastende Thema und jegliche Art von körperlichen Schmerzen damit behandelt werden. Denn die tatsächliche Ursache ist immer mit dem Nervensystem in Verbindung und wird vom Körper gespeichert.

Somatic EMDR geht an die Wurzel Deines Leidens und bekämpft nicht nur das Symptom.

Erfahrungsberichte

Eine Klientin nach zwei Sitzungen mit der Somatic EMDR-Methode:

"Allein schon zwei Termine mit dir haben deutlich mehr bewirkt als Jahre des Ausprobierens von Therapie und verschiedene Arten des Coaching. Ich habe endlich das Gefühl, Stück für Stück voranzukommen und nicht ständig nur auf der Stelle zu treten, aber dennoch fünf Schritte zurück zu machen."

Eine weitere Klientin nach einer Somatic EMDR-Session:

"Die letzte Session war wirklich super, ich habe viel hinbekommen und diese Starre war nicht mehr präsent. Was mir extrem aufgefallen ist, dass ich so schön NEIN sagen konnte. In mir gab es keine Diskussion wie sonst immer. Wenn ich gespürt habe, dass mir etwas zu viel ist, konnte ich das super kommunizieren. Und das nach EINER Session - bin begeistert! Und sehr dankbar für deine Hilfe."

Beginne Deine Reise zu innerem Frieden und Wohlbefinden

Eine Session dauert ca. 90 Minuten und ist sowohl in-person als auch online über Zoom möglich. Ich erkläre Dir in einer solchen Sitzung zuerst den genauen Ablauf, führe Dich dann in die Techniken ein und leite Dich anschließend durch das Somatic EMDR.

Der Ausgleich dafür beträgt 150 €.

Nutze gerne die Möglichkeit eines kostenlosen Erstgesprächs oder vereinbare gleich Deinen Somatic EMDR-Termin mit mir. Den Link zur Buchung findest Du auf meiner Website.

Jens Czechtizky

Telefon: 0177 7597361
Website: www.changeandrise.de
Email: cr-coaching.info@web.de
Instagram: [@jens_changeandrise_coaching](https://www.instagram.com/@jens_changeandrise_coaching)

