

Somatic Experiencing und 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 bilateraler Stimulation, wodurch die natürlichen Heilungsmechanismen des Gehirns aktiviert werden. Dies verringert die emotionale Intensität von Gedanken an vergangene Traumata 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 auf ganzheitliche Weise anzugehen, sie abzuschließen und dauerhaft zu heilen.

SE ermöglicht es Dir, die im Körper gespeicherten Spannungen und Traumata 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 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.

So wird SE und EMDR unter anderem in der Behandlung von PTBS, Ängsten, Phobien, Panikattacken, komplizierter Trauer, Schmerzsyndromen und in der Suchtbehandlung erfolgreich angewandt.

Beginne Deine Reise zu innerem Frieden und Wohlbefinden

Eine Session dauert ca. 90 Minuten und ist sowohl in-person als auch online möglich.

Der Ausgleich beträgt 150 €.

Nutze gerne die Möglichkeit eines kostenlosen Erstgesprächs oder vereinbare gleich Deinen Somatic EMDR-Termin mit mir.

Jens Czechtizky

Telefon: 0177 7597361
Website: www.changeandrise.de
Email: cr-coaching.info@web.de
Instagram: @jens_changeandrise_coaching

