

# EMDR-

## Trauma einfach „wegblinzeln“?

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) bedeutet Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung.

Dr. Francine Shapiro entwickelte diese Psychotherapieform zur Behandlung von Traumafolgestörungen Ende der 80er Jahre. 2006 wurde EMDR in Deutschland vom wissenschaftlichen Beirat für Psychotherapie als Psychotherapiemethode anerkannt.

### Wo kann diese Methode eingesetzt werden?

- posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
- Trauma-Ablösung
- Auswirkungen belastender Lebenserfahrungen
- starke Trauer nach Verlusterlebnissen
- Folgen von Bindungstraumatisierungen
- Depressionen
- Angst- und Panikstörungen
- Stress/ Burn-out
- chronische Schmerzen

EMDR kann außerdem auch im Coaching-Bereich, zur Auflösung alter Muster und/oder zur Stärkung und Zielerreichung genutzt werden.

### Wie funktioniert EMDR?

Nach einem ausführlichen Gespräch (Anamnese) und fundierter Diagnose wird die belastende Erfahrung bzw. Erinnerung vorsichtig „neu aufbereitet“. Mit Hilfe von Augenbewegungen (bilaterale Stimulation) wird das Gehirn dabei unterstützt, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und die belastenden Erinnerungen zu verarbeiten. Die Augenbewegungen des Klienten sind mit den Augenbewegungen im REM-Schlaf vergleichbar – der Phase des Schlafes, in der die Geschehnisse des Tages verarbeitet werden.

Der Patient lernt, die alten traumatischen Erinnerungen und Gedanken auf eine andere Weise zu sehen und in einer neuen Weise damit umzugehen.

Ein guter Vergleich für eine EMDR-Sitzung ist eine Zugfahrt. Man fährt noch einmal an dem Geschehen vorbei – aber aus sicherer Distanz und in Begleitung des Therapeuten. Während der „Zugreise“ verblasst die belastende Erinnerung Stück für Stück und die Symptome des Traumas werden aufgelöst. Der Patient kann eine neue, angemessenere Perspektive auf das Geschehen entwickeln.

Weitere Infos zur Therapie gerne telefonisch 09721- 533 555 0 oder per mail: [info@claudia-graser.de](mailto:info@claudia-graser.de)

Anzeige



### ICH BIETE HILFE BEI:

- Burn-out / Stressmanagement
- Schlafstörungen
- Depressive Verstimmungen
- Ängste / Phobien / Zwänge
- Begleitung bei Trennung / Trauer / Kummer
- chronische Erkrankungen
- Partnerschaftskrisen
- Trauma und Folgebeschwerden

### MEINE THERAPIE-FORMEN:

- Gesprächstherapie
- lösungsorientierte Kurzzeittherapie
- Psycholog. Homöopathie
- Paartherapie
- autogenes Training
- Lichttherapie
- Heilhypnose
- EMDR-Therapie

Rückertstraße 24-26  
97421 Schweinfurt  
Telefon: 09721-533 555 0  
E-mail: [info@claudia-graser.de](mailto:info@claudia-graser.de)



[www.leben-managen.de](http://www.leben-managen.de)

Ihre Claudia Graser,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

