

An wen richtet sich das Angebot ?

Sie können die Potentiale von EMDR im Rahmen Ihrer laufenden Therapie oder als Einzelleistung nutzen.

Wenn Sie unter einer psychischen Erkrankung wie

- Anpassungsstörungen, Ängste, Zwänge, depressive Erkrankungen, Essstörungen, Süchte, Schlafstörungen oder bestimmten körperlichen Beschwerden z.B. Schmerzen leiden, kann die Ergänzung der Behandlung durch EMDR sehr sinnvoll sein.

Daneben können Sie von EMDR und wingwave profitieren, wenn Sie

- wiederkehrende negative Gefühle wie Eifersucht, Verlustangst, Minderwertigkeit oder Genervtsein auflösen oder
- ungute Verhaltensmuster im Alltag, bei der Arbeit oder in Beziehungen wie ständiges Aufschieben, schnelles Aufbrausen oder starkes Klammern reduzieren wollen.

Schließlich bieten sich EMDR und wingwave an, wenn Sie Selbstwert und Selbstvertrauen gezielt stärken wollen, um

- die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen auf den Punkt abrufen und bei wichtigen Terminen optimal zur Entfaltung bringen zu können.

Pro Thema sollten Sie 3-5 Sitzungen einplanen. Nur bei Vorliegen einer Posttraumatischen Belastungsstörung erstatten die Kostenträger EMDR. Ansonsten werden EMDR und wingwave trotz ihrer nachgewiesenen Wirksamkeit nicht von Kostenträgern übernommen und sind eine Selbstzahlerleistung.

Sprechen Sie mich gerne an, inwieweit EMDR und wingwave Ihnen persönlich helfen können.



Impressum

Psychologische
Praxis

Dipl.-Psych.
Heike Convent
Psychologische Psychotherapeutin

Wilhelmstrasse 2
52070 Aachen

0241 TEL 51 511 62
info@praxis-convent.de
www.praxis-convent.de

Legen Sie den Therapie-Turbo ein EMDR und wingwave

EYE
MOVEMENT
DESENSITIZATION AND
REPROCESSING

eine hoch wirksame Therapiemethode, die unter dem Begriff **wingwave** auch Einzug in den Coaching-Bereich gehalten hat.

Sie wurde ursprünglich zur Behandlung traumatisierter Menschen entwickelt und wird heute erfolgreich eingesetzt, wenn Menschen unter unangemessenen, zu intensiven und nicht kontrollierbaren Gefühlen oder wiederkehrenden schädlichen Verhaltensmustern leiden. Auch in der Behandlung bestimmter körperlicher Beschwerden leistet EMDR einen wertvollen Beitrag.



Was geschieht bei EMDR ?

In der Vergangenheit gibt es oft Erfahrungen, die nicht richtig verarbeitet werden konnten, in unserem Stressgedächtnis feststecken und so unser gegenwärtiges Erleben massiv beeinflussen.

Im extremsten Falle handelt es sich um ein Trauma, ansonsten spricht man von pathogenen (krankmachenden) Erlebnissen. Der Begriff STRESS-IMPRINT verdeutlicht den Kern der Problematik sehr gut:

Der Mensch leidet unter den überdauernden Abdrücken in seinem Stressgedächtnis.

EMDR ist in der Lage, die blockierte Verarbeitung von Informationen wieder "zum Laufen" zu bringen.

Dabei scheint die besondere Wirkweise von EMDR darin zu bestehen, dass es ähnliche Hirnprozesse in Gang setzt wie sie während des Schlafes stattfinden.

Wie funktioniert das genau ?

Während der Klient mit der belastenden Erinnerung in Kontakt geht, folgt er gleichzeitig den Fingern des Therapeuten, die dieser vor seinen Augen hin- und her bewegt. So entstehen beidseitige Augenbewegungen.

Durch diese abwechselnde Aktivierung der Hirnhälften wird unser Gefühlsgehirn beruhigt und die emotionale Störung reduziert.

Gleichzeitig wird die Weiterleitung der bislang unverarbeiteten Informationen ins Großhirn ermöglicht, so dass sie dort mit bereits vorhandenem Wissen verbunden, neu strukturiert und besser abgespeichert - also überarbeitet und integriert werden.

EYE MOVEMENTS

DESENSITIZATION

REPROCESSING



Was ist, wenn ich mich nicht an einen STRESS-IMPRINT aus der Vergangenheit erinnern kann ?

Meist führt EMDR schon zu einer deutlichen Entlastung, wenn man sich auf die gegenwärtige Problematik oder das aktuelle Symptom konzentriert.

Um herauszufinden, was dahinter für ein STRESS-IMPRINT stecken könnte, gibt es ein effektives Verfahren: die Affektbrücke. Dabei aktiviert der Klient die gegenwärtige Problematik so intensiv wie möglich, um sich innerhalb seiner Biographie bis zu dem Punkt vorzutasten, an dem er dieses Empfinden in ähnlicher Form schon einmal erlebt hat.

Wie hängen EMDR und wingwave zusammen ?

Wingwave ist ein speziell für den Coaching-Bereich entwickeltes, geschütztes Verfahren. Es kombiniert die klassische Vorgehensweise des EMDR mit einem speziellen Muskeltest, dem MYOSTATIK- bzw. OMURA-RING-TEST. Mit dessen Hilfe lässt sich punktgenau ermitteln,

welche Ereignisse den Stressabdruck erzeugt haben, selbst wenn die Affektbrücke hierüber keinen eindeutigen Aufschluss gibt.

Außerdem werden in der Veränderungsarbeit die wachen REM-Phasen mit verschiedenen Verfahrenswegen aus dem NLP kombiniert.



Und was heißt jetzt TURBO ?

Wissenschaftliche Studien belegen, dass EMDR nachweislich 40% weniger Behandlungsstunden benötigt als andere bewährte Verfahren.

Nach einer erfolgreichen EMDR- bzw. wingwave-Intervention werden belastende Erinnerungen weit weniger problematisch erlebt als zuvor. Manchmal verblassen sie, in der Regel werden sie viel "nüchterner", sachlicher und deutlich weniger emotional wahrgenommen. Bislang negative Gedanken können durch neue hilfreichere Überzeugungen ersetzt werden.

Ingesamt werden Wohlbefinden, Zufriedenheit und ein positives Selbstbild gefördert.