

# EMDR

## Eye Movement Desensitization and Reprocessing

### Was versteht man unter EMDR?

EMDR (auch bekannt unter dem Namen **Wingwave** oder **Brainwave**) ist eine in den 80er Jahren von der amerikanischen Psychotherapeutin Francine Shapiro entwickelte, mittlerweile gut beforschte und seit 2006 wissenschaftlich anerkannte Methode zur Behandlung von posttraumatischem Stress.

Die schnellen Augenbewegungen sind durch den REM-Schlaf erforscht worden, in dem wir Menschen unsere Tageserlebnisse verarbeiten.

Im EMDR bewirken durch Winken erzeugte schnelle Augenbewegungen eine positive Bewegung in der inneren Welt des Menschen und bringen Emotionen in ein fließendes neuronales Gleichgewicht.

Gleichzeitig bewirkt EMDR durch bilaterale Hemisphären Stimulation eine koordinierte Zusammenarbeit beider Gehirnhälften.

Ziel ist eine neuronale Verknüpfung von einem Problem und dessen Lösung.

### Wann hilft EMDR?

- PTBS (Traumata aller Art Unfall, Erdbeben, Gewalt, Missbrauch, etc.)
- Angststörungen (Flug-, Rede-, Prüfungs-, Zahnarzt-, Verlustangst u.a.)
- Panikstörung
- Zwänge
- Depression
- Trauer/ Verlust/ Trennung
- Coaching von Führungskräften, Spitzensportlern, Künstlern (Ressourcen, Belief- Coaching, PAS Post Achievement Stress, Rampenlicht Stress, Nackenschläge, Spitzenleistungsdruck).

### Was verändere ich durch EMDR?

- Glaubenssätze und Verhaltensweisen verwandeln
- Das eigene Trauma verarbeiten
- Blockaden lösen
- Innere Grenzen überwinden
- Selbstheilungskräfte aktivieren
- Der Patient/die Patientin „erlaubt sich selber“, dass es ihm /ihr gut gehen darf.

### Wie schnell wirkt EMDR?

- Einzelprobleme können in wenigen Stunden (1-5 Doppelstunden) gelöst sein
- als Teilverfahren im Rahmen einer Traumatherapie/Psychotherapie