



EMDR

EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING

Verarbeitung belastender Erfahrungen



WAS IST EMDR?



EMDR ist eine wissenschaftlich anerkannte Therapiemethode, die dabei hilft, belastende Erlebnisse zu verarbeiten.

Das Gehirn wird durch bilaterale Stimulation (z. B. Augenbewegungen) unterstützt, hängengebliebene Erinnerungen neu zu verarbeiten.

WARUM BLEIBEN ERLEBNISSE „STECKEN“?

Bei sehr belastenden oder traumatischen Erfahrungen kann das Gehirn die Erinnerung nicht richtig abspeichern.

Die Folge:

- starke Gefühle
- körperliche Stressreaktionen
- belastende Gedanken
- das Ereignis fühlt sich an, als wäre es noch jetzt



WIE FUNKTIONIERT EMDR?

Der Prozess in 6 Schritten (vereinfacht erklärt)



♥ EMDR löscht die Erinnerung nicht – aber sie hört auf, dich zu belasten.

VORHER & NACHHER

VORHER

Die Erinnerung fühlt sich an, als würde sie JETZT gerade passieren.



NACHHER

Die Erinnerung ist wie ein Film, den du anschauen kannst – ohne mittendrin zu sein.

WOFÜR WIRD EMDR EINGESETZT?

- ♥ Traumatische Erlebnisse (z. B. Unfälle, Gewalt, Verlust)
- 🧠 Ängste & Panikattacken
- 👤 Belastende Kindheitserfahrungen
- 🌱 Negative Glaubenssätze (z. B. „Ich bin nicht gut genug“)
- 🧠 Stress, Blockaden, Leistungsdruck u. v. m.

WARUM FUNKTIONIERT EMDR?

EMDR nutzt ähnliche Prozesse wie der REM-Schlaf (Traumphase).



Im Schlaf verarbeitet unser Gehirn die Erlebnisse des Tages. EMDR unterstützt diesen natürlichen Prozess – gezielt, wach und begleitet.

GUT ZU WISSEN

- ✓ Du bleibst während der gesamten Sitzung in Sicherheit.
- ✓ Du bestimmst das Tempo.
- ✓ EMDR ist keine Hypnose.
- ✓ Du behältst jederzeit die Kontrolle.
- ✓ Viele Menschen spüren schon nach wenigen Sitzungen eine deutliche Erleichterung.



Antje Holzer

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Windgfallstraße 7, 79868 Feldberg www.antjeholzer.de

