

## **EMDR + Hypnose**

**mit Ulrich Schubert**

- Aufbauseminar für Teilnehmer aus der Grundausbildung -

**Freitag 15 und Samstag 16. Nov. 2019** oder  
**Freitag 3 und Samstag 4. Apr. 2020**

**Kosten: 310 €**

### **EMDR: Eye Movement Desensitization and Reprocessing**

ungefähr: Desensibilisierung und Aufarbeitung durch Augenbewegungen

EMDR ist eine erfolgreiche und anerkannte Methode, ursprünglich um psychotraumatische Belastungen zu behandeln. Die Methode hat sich auch bewährt bei emotionalen Spannungszustände und belastenden Gedanken.

### **Geführte Augenbewegungen**

Die Technik besteht aus geführten Augenbewegungen. Dass damit ein therapeutischer Erfolg möglich ist, ist die bahnbrechende Entdeckung einer amerikanischen Forscherin in den 1980er Jahren, Dr. Francine Shapiro. Sie entdeckte die Verminderung belastender Gedanken und die Freilegung verschütteter Erinnerungen durch die Stimulation beider Gehirnhälften. Mittlerweile ist das EMDR eine standardisierte Methode.

Dieses Standardprotokoll wird im Kurs vorgestellt. Einzelne Bausteine daraus werden durch Übungen vertieft.

Beide Gehirnhälften werden durch die im REM-Schlaf bekannten Augenbewegungen stimuliert. Aber auch taktile Reize beider Hände (links – rechts, abwechselnd) lassen sich therapeutisch nutzen.

Diese Methode lässt sich sehr gut in die Strukturierte Hypnose einbauen, sodass eventuell noch tiefere Schichten des Unterbewusstseins erreicht werden – und dies insbesondere bei traumatischen Belastungen. So können sich Erinnerungssplitter wieder zum Gesamtbild zusammenfügen.

In der Trauma-Arbeit ist die Stabilisierung der Patienten absolut wichtig. Entsprechende Möglichkeiten werden im Kurs vermittelt und ebenfalls geübt.

## **Anwendungsbereiche**

- posttraumatische Belastungsstörung
- Mentale Blockaden
- Sorgen & Kummer bewältigen
- Kreativität und Lösungskompetenz
- Motivation und Leistungsbereitschaft
- Schlafstörungen
- Stressbewältigung
- Burnout-Prävention
- Selbstwertproblematik
- Leistungsblockaden
- unerwünschte Verhaltensmuster
- Selbstmanagement

## **Methoden**

Hypnosetechniken – Demonstration der Methoden – praktische Übungen – Selbsterfahrung – Fallbeispiele – Seminarunterlagen

## **Handouts**

## **Anmeldung**

**telefonisch 040 414 695 41** oder **0176 242 16 016** (Rosemarie Dypka)  
oder **per Mail [info@hypnose-akademie.de](mailto:info@hypnose-akademie.de)**