

Somatic Experiencing (SE)

ist eine körperorientierte Therapieform, die über eine spezifische Bewusstseinsführung am Nervensystem orientiert arbeitet. Damit wird es möglich, neue befreiend erlebte Verknüpfungen und Perspektiven zu integrieren.

Somatic Experiencing wird eingesetzt wenn Sie z.B.

- stressanfällig sind, sich evtl. auch blockiert fühlen,
- wenig Körper – und Gefühlswahrnehmung haben, bzw. es Ihnen schwer fällt, darüber eine Aussage zu machen,
- bei Essstörungen,
- bei Ängsten,
- bei Syndromen (Anhäufungen verschiedener Symptome)
- Migräne
- nach Unfällen,
- nach schwerer Geburt,
- vor oder nach Operationen,
- nach Trauma und Gewalteinwirkung.

Klienten erleben unter Somatic Experiencing oftmals erstmals tiefe Entspannung und Körperwohlgefühl.

Die Selbst- und Körperwahr-

nehmung wird effektiv unterstützt und ausgeweitet.

Als Vorbereitung auf eine OP ermöglicht es auch wenn Sie ängstlich sind, mit mehr Ruhe und Vertrauen in die Situation zu gehen.

Hintergrund:

Unser Nervensystem speichert Ereignisse nach Erregungsgrad ab – die große Freude neben dem großen Schrecken, wenn sie ähnliche Erregungen haben.

So kann es nach einem Unfall, größeren Schrecken, Dauerstress etc. zu hinderlichen Verknüpfungen kommen, die zu Beschwerden führen wie:

- Konzentrationsmangel/-probleme
- Schlafstörungen
- Schmerzen, Schweißausbrüche
- Stetig wechselnde Beschwerden
- Ggf. Energie-/Motivationslosigkeit
- Wenig Körper-/Selbstwahrnehmung oder Überflutung von Gefühlen
- Missempfindungen
- Infektanfälligkeit



Wirkung dieser Arbeit kann sein:

Mehr Leichtigkeit, Energie, Genießen und Entspannen können, bessere Konzentration, weniger Angst, Schmerz und sonstige Beschwerden, stabileres Nervensystem, entspannter in eine OP gehen zu können.

Genießen wird wieder möglich!

Zur Person:



Ich bin seit Januar 1997 in eigener Praxis tätig und aus Passion Heilpraktikerin Richtung Körper(Psycho)therapie.

Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche, zwischen Erkrankung und körperlich-seelischen Ausdruck zu erkennen und daraus folgend Wege zu mehr Stabilität, Integration von Potentialen und Anreicherung der Persönlichkeit zu finden, sehe ich als Essenz meiner Arbeit.

Sprechzeiten:

Termine nach Vereinbarung

Montag – Freitag
8:00 – 20:00 Uhr
Samstag für Notfälle

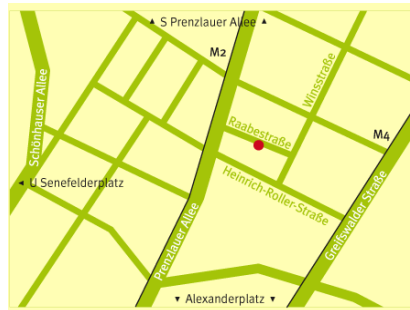
Telefonsprechzeiten:
Montag – Freitag
8:30 – 9:00 Uhr

Praxis:

Raabestr.13
10405 Berlin

40 05 67 71
0151 24 14 07 72

Nahe Station
M2 Knaackstraße
oder
U Senefelder Platz



**Heilpraxis
Elke Werbter**

Patienteninformation

Somatic Experiencing (SE)