



Dr. Jörg Bergbauer

Psychotherapie

Systemischer Therapeut | Traumatherapeut
EMDR-Therapeut
Heilpraktiker für Psychotherapie

Coaching

Systemischer Coach | NLP Master
Burnout Coach

Beratung

Mediator | Konfliktmanager

Zur Ergänzung meines Therapieangebotes habe ich eine Spezialausbildung in der EMDR-Methode nach den Richtlinien von EMDRIA absolviert. EMDRIA, als Fachverband für Anwender der psychotherapeutischen Methode EMDR, legt hierfür einheitliche und verbindliche Standards fest und stellt somit eine hohes Qualitätsniveau für die Durchführung von EMDR sicher.

Die Ausbildung zum EMDR-Therapeuten umfasst mehrere Abschnitte zu den folgenden Themen:

- EMDR zur Behandlung von Traumafolgestörungen
- EMDR zur Ressourcenentwicklung
- EMDR zur Behandlung von chronischen Schmerzen
- Spezielle Anwendungen von EMDR

Im Herzen Augsburgs
direkt am Moritzplatz

Praxis Dr. Bergbauer

Beratung | Coaching | Therapie
Privatpraxis für Psychotherapie (HeilprG)

Philippine-Welser-Str. 21
86150 Augsburg

Tel.: 0821 | 99 86 86 15

praxis@drbergbauer.de
www.drbergbauer.de

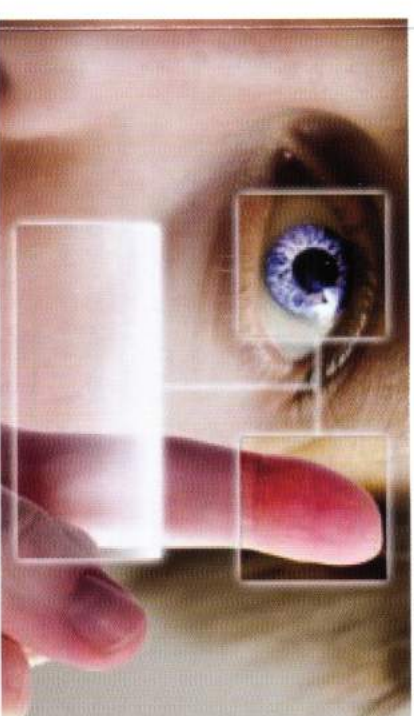


Mitglied bei



Praxis Dr. Bergbauer

Beratung | Coaching | Therapie
Privatpraxis für Psychotherapie (HeilprG)



Traumabarbeitung
Schmerztherapie
EMDR

EMDR ALS METHODE

EMDR ist eine anerkannte Psychotherapiemethode, deren Wirksamkeit durch zahlreiche Studien belegt ist.

EMDR steht für Eye Movement and Desensitization, was auf Deutsch **Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung** bedeutet. Zentrales Element ist die bilaterale Stimulation, z.B. durch geleitete Augenbewegungen, zur Synchronisation der Gehirnhälften.

EMDR hat seinen Ursprung in der Psycho-
traumatherapie. Die Anwendungsmöglichkeiten von EMDR reichen jedoch weit darüber hinaus. EMDR basiert darauf, dass jeder Mensch über eine natürliche Fähigkeit zur Informationsverarbeitung verfügt, mittels derer er belastende Erfahrungen verarbeiten kann. Daher zeigt sich die Methode auch bei Angstzuständen oder chronischen Schmerzen effektiv.

EMDR BEI TRAUMA

EMDR hilft bei der Verarbeitung akuter traumatischer Erlebnisse sowie wiederholter Bedrohungen.

Es müssen nicht immer wiederkehrende Bedrohungen sein. Auch ein einzelnes Ereignis, z.B. ein **Autounfall**, kann zu einer akuten Traumareaktion mit **Schlafstörungen**, **Grübeln**, **Ängsten** oder **Flashbacks** führen. EMDR hilft bei der Verarbeitung derartiger Erlebnisse und kann damit eine Linderung der belastenden Symptome bewirken.

Die Wirksamkeit von EMDR ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt. Die Forschungsergebnisse zeigen: Nach der Behandlung einer einfachen posttraumatischen Belastungsstörung mit EMDR fühlen sich 80 Prozent der Patienten deutlich entlastet – und das bereits nach wenigen Sitzungen.

EMDR BEI SCHMERZEN

Mit EMDR kann ein direkter Effekt auf chronische Schmerzen mit guter Langzeitwirkung erzielt werden.

Chronischer Schmerz ist ein stark belastendes Ereignis, welches als Bedrohung der körperlichen Gesundheit empfunden wird, ähnlich eines Traumas. Damit liegt es nahe, EMDR auch auf subjektive "Schmerztrauma" anzuwenden.

Dysfunktionale Gedächtnisprozesse, „Schmerzgedächtnis“ und emotionales Leid haben einen direkten Einfluss auf die Schmerz Wahrnehmung. Über EMDR werden die dysfunktional gespeicherten Erinnerungen neu prozessiert, desensibilisiert und im Gehirn neu assoziiert integriert. Damit lässt sich mittels EMDR, z.B. bei der Behandlung von **Rücken-, Kopf- und Phantomschmerzen** sowie **somatiformen Schmerzsyndromen**, eine mögliche Linderung erzielen.

