



Profil

- Geboren 1961
- Studium der Psychologie an der Ruhr-Universität Bochum
- Rund 15-jährige Business-Erfahrung bei führenden Unternehmen in Personalentwicklung, Coaching, Beratung
- Ausbildung zur Heilpraktikerin am Zentrum für Naturheilkunde, München
- Seitdem integrierte Anwendung von Psychologie und Naturheilkunde
- Dozentin am Zentrum für Naturheilkunde, München

Mitgliedschaften

- Bund Deutscher Heilpraktiker und Naturheilkundiger
- International College of Applied Kinesiology Deutschland

Was ist in meiner Praxis „anders“?

- Die besonders ausführliche Anamnese, mit der wir den Ursachen Ihrer Symptome auf den Grund gehen
- Meine selbst erprobten, sehr effektiven Methoden, durch die Sie Zeit (und Geld) sparen können
- Psychologie in Kombination mit Naturheilkunde, individuell eingesetzt nach Ihren Bedürfnissen und Prioritäten

Ich nehme mir gern Zeit für Sie und Ihre ganzheitliche Therapie in meiner Praxis am Auer Mühlbach – idyllisch und doch zentral gelegen.

Kontakt

Naturheilpraxis
Brigitte Gudra
Birkenleiten 15
81543 München

Telefon: 089 66 61 04 54
Mobil: 0172 61 59 439
info@naturheilpraxis-gudra
www.naturheilpraxis-gudra

Traumatherapie mit EMDR

**Einfühlsam
Mut machend
Dynamisch
Ressourcenorientiert**

Naturheilpraxis

**Brigitte Gudra
Diplom-Psychologin
Heilpraktikerin**

EMDR

EMDR heißt „Eye Movement Desensitization and Reprocessing“ oder „Desensibilisierung und Neuverarbeitung durch Augenbewegungen“ und ist eine bewährte Methode zur Behandlung von psychischen Belastungen und Traumatisierungen. Diese können in Situationen entstehen, in denen man sich völlig hilflos und ausgeliefert fühlt.

Bleibt ein Trauma unverarbeitet, zeigt sich das möglicherweise so:

- Psychosomatische Symptome aller Art (Magen, Darm, Lunge, Herz..)
- Konzentrationsmangel
- Gedächtnislücken
- Übersteigertes Kontrollbedürfnis
- Verlust von Lebensfreude
- Verlust von Lebenszielen
- Unfähigkeit zu trauern
- Pessimismus
- Schreckhaftigkeit
- Innere Unruhe
- Alpträume
- Wutanfälle
- Vermeidungsverhalten (Gedanken, Gefühle, Orte)
- Ständiges Wiedererleben der negativen Erlebnisse

Auch ein geringes Selbstwertgefühl und ein Gefühl von Wehrlosigkeit und Ohnmacht können dazugehören.

Wie funktioniert EMDR?

Belastende Erinnerungen und daraus entstehende Symptome in der Gegenwart sind oft mit viel Stress verbunden. EMDR kann diesen Stress so reduzieren, dass eine Bewältigung oft überhaupt erst möglich wird.

Über geführte Augenbewegungen und andere sanfte Methoden lässt sich unter der sicheren Leitung der Therapeutin systematisch ein Zugang zur Auflösung psychischer Belastungen finden.

Während der Sitzung stellt sich der Patient vor, er fährt in einem Zug und lässt seine schlimmen Erinnerungen wie Landschaften an sich vorbeiziehen. Geschützt durch die Glasscheibe des Zuges, hält er sichere Distanz dazu. Er selbst entscheidet, wie schnell der Zug fährt, wann und wo er hält. So kontrolliert der Patient das Geschehen und erlebt das Gegenteil seiner Traumatisierungen.

Mit EMDR besser zu bewältigen:

- Überlastung / Überforderung
- Tiefe Enttäuschungen
- Herbe Verluste
- Energieraubende Konflikte
- Blockaden / Hemmungen
- Orientierungslosigkeit
- Leistungsabfall
- Unerwünschte Gewohnheiten

Was ist mit EMDR behandelbar?

- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Psychosomatische Erkrankungen
- Unfallfolgen
- Folgen von Operationen
- Ängste (vor Zahnbehandlungen, vor dem Fliegen, ...)
- Zwänge
- Allergien
- Schmerzen
- Phantomschmerzen
- Stress
- Suchtverhalten
- Chronische Erkrankungen
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Wechseljahresbeschwerden
- Bluthochdruck
- Tinnitus
- Mobbingfolgen
- Burn-out
- Depression
- Trauer

Das kann EMDR Ihnen bieten:

- Vergleichsweise wenige Sitzungen bis zum Therapieerfolg möglich - je nach Komplexität und Belastungsgrad Ihres Themas
- Geschützt Zugang zu belastenden Erlebnissen finden, entspannt und orientiert an Ihren Stärken
- Aktiv den eigenen Heilungsprozess mitgestalten, in Ihrem Tempo, nach Ihren Prioritäten