

Somatic Experiencing - was unser Körper weiß

nach Dr. Peter A. Levin

Susanne Schnapp

zertifizierte SE Anwenderin und
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Telefon: 01772771514

www.susanne-schnapp.com

Mail: sanne_schnapp@web.de

Mein Name ist Susanne Schnapp.

Ich bin im ersten Beruf Schauspielerin, arbeite als Dozentin für Sprechen an der Hochschule für Schauspielkunst ERNST BUSCH und seit einiger Zeit auch Therapeutin. Hier verbinde ich alle drei Berufe für die Arbeit mit Menschen, die langjährige tiefe Gewohnheiten und Muster ändern und ihre Fähigkeiten zum Glücklichen, zu mehr innerem Frieden und Erfüllung entwickeln wollen.

Die therapeutische Methode, die ich nutze heißt **SOMATIC EXPERIENCING**, aber was bedeutet das eigentlich:

Wir alle haben in unserem Leben schon schwierige Erlebnisse verkraften müssen. Einige sind in unseren frühen Jahren geschehen. Sie haben uns von Beginn an geprägt. Vielleicht wurden unsere Bedürfnisse nicht ausreichend wahrgenommen, Grenzen nicht eingehalten.

Andere Erlebnisse passierten erst vor Kurzem, wie ein Sturz mit dem Rad oder eine Operation. Solche traumatischen Erfahrungen sind alltäglicher Teil unseres Lebens und unser Körper speichert sie. Bleiben sie aus verschiedenen Gründen unverarbeitet, zeigen sich die Folgen häufig in dauerhaften und einschränkenden Symptomen wie Migräne, chronischen Schmerzen, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Suchterkrankungen, Essstörungen, Angst- und Panikstörungen, Depressionen und vielen anderen.

Die gute Nachricht ist: unser Nervensystem und unser Körper sind in der Lage solche Erfahrungen auch im Nachhinein zu integrieren und selbst zu heilen, wenn sie Gelegenheit dazu bekommen.

Während einer SOMATIC EXPERIENCING- Sitzung unterstütze ich Sie darin, Ihre spezifischen Ressourcen zu entdecken und zu stärken. Wir lauschen dem, was ihr Körper uns berichtet und geben ihm Raum und so unterstütze Sie darin, in kleinen Portionen, im Nervensystem gehaltene Spannungen aufzuspüren und sie Schritt für Schritt aufzulösen.