WAS IST EMDR?

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, die belastende Erfahrungen im Gehirn neu verarbeitet.

Durch gezielte bilaterale Stimulation kann das Nervensystem zur Ruhe kommen und emotionale Blockaden können sich lösen.

So entsteht Raum für neue Perspektiven, innere Stärke und mehr Leichtigkeit im Leben.

IHR WEG ZU MIR

Veränderung beginnt
mit dem ersten Schritt.

In einem persönlichen Online-Kennenlerngespräch finden wir gemeinsam heraus, ob mein EMDR-Coaching Sie auf Ihrem Weg unterstützen kann.

Vereinbaren Sie jetzt Ihr Online-Kennenlerngespräch.

YALDA
ENDLICH LEBEN ERLEBEN

KIOR Health Center
Englmannstraße 2
81673 München-Berg am Laim

0151 50 211 609

yalda@trauma-coaching.com

trauma-coaching.com

YALDA
ENDLICH LEBEN ERLEBEN



Trauma-Coaching mit EMDR

Freiheit beginnt mit
innerer Leichtigkeit

ÜBER MICH

Yalda Schmidsberger

Ich begleite Menschen empathisch, wertschätzend und mit klarem Fokus auf ihrem Weg zu mehr innerer Freiheit und Lebensqualität.

QUALIFIKATIONEN

- Psychologin (B.Sc.)
- Public Health (M.Sc.)
- Diplom-Ökonomin (FH)
- Zertifizierter EMDR-Coach
- Zertifizierter Coach für Einzel- und Paarberatung

wissenschaftlich fundiert • ressourcenorientiert • persönlich

FÜR WEN EIGNET SICH EMDR?

Meine Arbeit richtet sich an Erwachsene, die belastende Erfahrungen verarbeiten, persönliche Veränderungen gestalten oder mehr innere Stabilität entwickeln möchten.

EMDR ersetzt keine Psychotherapie oder medizinische Behandlung, kann jedoch unterstützend nach ärztlicher oder psychotherapeutischer Absprache eingesetzt werden.

IHR COACHING – ABLAUF

1. KENNENLERNEN
   Wir besprechen Ihr Anliegen und klären gemeinsam, ob EMDR zu Ihrer aktuellen Situation passt.

2. EMDR
   Die Sitzungen finden persönlich in meiner Praxis statt und orientieren sich individuell an Ihren Zielen.

ANWENDUNGS-FELDER

Ich begleite Sie unter anderem bei:

- Belastenden oder traumatischen Erlebnissen, z.B. nach Unfällen, medizinischen Eingriffen, Gewalterfahrungen, Mobbing, Verlusten u.v.m.
- Emotionalen Triggern, wenn bestimmte Situationen, Gedanken, Orte oder Gerüche intensive Reaktionen auslösen
- Ängsten, z.B. Zahnarztangst, Höhenangst, Flugangst, Prüfungsangst, Präsentationsangst, Zukunftsängsten oder Unsicherheit vor wichtigen Gesprächen und Veränderungen
- Trennung, Liebeskummer und belastenden Beziehungserfahrungen, einschließlich toxischer Beziehungen und emotionaler Abhängigkeiten
- Belastenden Geburtserfahrungen
- Lebensumbrüchen und persönlichen Krisen, z.B. nach Arbeitsplatzverlust, beruflichen Neuorientierungen, Trennung oder anderen tiefgreifenden Veränderungen
- Negativen Selbstüberzeugungen und geringem Selbstwert
- Ressourcenaufbau und positiver Zukunftsgestaltung

Je nach Anliegen kommen strukturierte EMDR Protokolle zum Einsatz, die sich an Ihren persönlichen Zielen und Ressourcen orientieren.