



Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup>



Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup>

Deutschland e.V.

### Infos und Kontakt

Weitere Informationen und eine Liste zertifizierter SE-Anwender\*innen finden Sie auf [www.somatic-experiencing.de](http://www.somatic-experiencing.de)

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an [info@somatic-experiencing.de](mailto:info@somatic-experiencing.de)

Diese Information erhalten Sie von:

### So entstand Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup>

Dr. Peter A. Levine, einer der bedeutendsten Traumaexperten unserer Zeit, entwickelte Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup> als ganzheitlichen Ansatz zur Lösung von traumatischem Stress.

Er entdeckte, dass wir in unserem Körper die biologische Fähigkeit zur Traumalösung haben. Seitdem widmet sich der in Biophysik und Psychologie promovierte Wissenschaftler der Erforschung der Fragestellung: wie gelingt es uns, die Selbstregulation des Körpers zu mobilisieren, chronischen, traumatischen Stress in uns zu verarbeiten und uns so von körperlichen und psychischen Symptomen zu befreien.

In SE verbindet er erfolgreich die Erfahrung aus seinen multi-disziplinären Studien zu Stressphysiologie, medizinischer Biophysik, Psychologie, Biologie und Neurowissenschaften mit mehr als 45 Jahren klinischer Anwendung.

Wissenschaftliche Studien\* belegen, dass SE einen positiven Effekt auf posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) hat.



*„Denken Sie daran,  
Sie haben die Biologie  
auf Ihrer Seite.“*

Dr. Peter A. Levine

Dr. Peter A. Levine ist Autor mehrerer internationaler Bestseller über SE und lehrt seine Methode weltweit.

Auszeichnungen für sein Lebenswerk mit dem Lifetime Achievement Award:

- 2020 von der Non-Profit-Organisation Psychotherapy Networker
- 2010 von der Amerikanischen Vereinigung für Körperpsychotherapie

Zum Weiterlesen Bücher von Peter Levine:

- Vom Trauma befreien
- Sprache ohne Worte
- Trauma und Gedächtnis

\* 1) Brom, Stokar, Lawi, Nuriel-Porat, Ziv, Lerner und Ross, 2017  
Journal of Traumatic Stress

2) Andersen, Lahav, Ellegaard und Manniche, 2017  
European Journal of Psychotraumatology

Trauma behutsam lösen –  
Lebensenergie zurückgewinnen

## Was ist Somatic Experiencing (SE)®

Somatic Experiencing (SE)® ist ein schonendes körperorientiertes Verfahren zur Lösung von traumatischem Stress.

Der Tiger als Symbol steht für die uns innewohnende Überlebensenergie, die bei einem Trauma blockiert wird und die wir in der SE-Arbeit Schritt für Schritt als positive Lebensenergie wieder freisetzen.

## Was ist ein Trauma?

Aus Sicht von SE kann jedes Ereignis zum Trauma werden, wenn es uns überwältigt und wir die für Kampf oder Flucht mobilisierte Überlebensenergie nicht erfolgreich einsetzen oder entladen können. Diese bleibt dann im Nervensystem gebunden und der Körper ist weiterhin im Alarmzustand.

## Mögliche Symptome von Trauma

Die im Körper blockierte überschüssige Energie verursacht Symptome, wie zum Beispiel innere Unruhe, starke emotionale Schwankungen, Panikattacken, depressive Verstimmungen, Schlafstörungen, Hypersensibilität und viele andere psychische wie auch körperliche Beschwerden.

## Wie Somatic Experiencing (SE)® wirkt

Mit SE entdecken Sie, wie ihr Körper auf das Erleben von Sicherheit reagiert. Wenn Sie dieser Erfahrung auf eine bestimmte Weise nachspüren, stellt sich allmählich Selbstregulation ein – ein natürlicher Rhythmus von Anspannung und Entspannung. Immer leichter können Sie sich selbst bei Stress ins innere Gleichgewicht bringen.

SE-Anwender\*innen mit einer fundierten 3-jährigen Qualifizierung begleiten Sie dabei.

## Wie arbeitet SE mit Trauma?

Der menschliche Organismus verfügt über die Fähigkeit, im Körper gespeicherten traumatischen Stress wieder zu entladen. Diese biologische Tatsache nutzt der körperorientierte Ansatz von SE. Alles was Sie dafür brauchen, ist bereits in Ihnen vorhanden. Damit Ihr Körper eine traumatische Erfahrung abschließen und die blockierte Energie entladen kann, arbeiten SE-Therapeut\*innen dosiert und in Ihrem Tempo.

## Ihre Ressourcen im Fokus

Im Fokus einer SE-Sitzung stehen Ihre Ressourcen, Ihre inneren Kraftquellen. Erst im Kontakt mit dieser Kraft kann Ihr Nervensystem beginnen, sich neu zu regulieren und festgehaltene chronische Anspannung loszulassen.

## Für wen ist SE geeignet?

SE ist für Sie geeignet, wenn Sie sich in Ihrer Lebensfreude, Ihrer Lebensgestaltung oder in Ihrer Fähigkeit, gesunde Beziehungen aufzubauen, beeinträchtigt fühlen – sei es durch ein Schockerlebnis, durch Übergriffe oder das Fehlen einer sicheren Bindungserfahrung.

## Was mit SE möglich ist

- ein vertieftes Wissen über Ihre wertvollen Ressourcen erlangen
- Ihren inneren Stresslevel senken
- ein feines Gespür für Ihre Bedürfnisse und Grenzen entwickeln
- die Kraft entwickeln, Grenzen zu setzen
- in Körper, Geist und Seele begreifen, dass das Trauma vorbei ist
- Vertrauen in Ihre Fähigkeiten gewinnen

## Ziele der SE-Arbeit sind

- die Erfahrung von Sicherheit im Körper
- eine höhere Toleranzschwelle für Stress
- Wahlmöglichkeiten anstelle von automatisierten Mustern
- eine tiefere Verbindung zu sich selbst und anderen
- eine bessere Körperwahrnehmung
- Resilienz und Selbstregulation

## Das Besondere an SE

In einer SE Sitzung ist es möglich, ohne Inhalt oder Erinnerung zu arbeiten, wenn das Ereignis zu belastend ist. Im Mittelpunkt der Sitzung stehen weniger das Ereignis selbst, als vielmehr die Spuren, die es in Ihnen hinterlassen hat und was Sie brauchen, um in Ihre innere Balance zurückzukehren.