



Die wegweisenden Erfahrungen entdecken

Somatic Experiencing (SE) ®

Ereignisse die Menschen unerwartet, schnell und heftig oder wiederkehrend, langsam und eindringend erfahren und die sich, im Moment des Geschehens, lebensbedrohend anfühlen, lösen aussergewöhnliche und unbewusste Schutzreaktionen aus. Diese werden weitgehend vom autonomen Nervensystem gesteuert und äussern sich in dem bekannten Verhalten von kämpfen, fliehen oder erstarren (Fight, Flight, Freeze).

Die Reaktionen des autonomen Nervensystems, die in stark erregten, überlasteten oder ohnmächtig erfahrenen Situationen ausgelöst werden, die hohe zurückgehaltene (gehemmte) Energie und die daraus folgende Angst, lösen sich beim Menschen, im Gegensatz zu den Tieren, nicht automatisch auf. Die Folgen zeigen sich oft nicht direkt, können lange unentdeckt bleiben und unerwartet ohne direkten Bezug zum «damals» auftauchen. Heftige Reaktionen oder die verlorene Lebendigkeit und weitere Symptome oder Syndrome (kumulierter Stress, Burn-out, Depression usw.) sind Folgen davon.

Somatic Experiencing (SE) ® fördert das körperbezogene Gewahrsein und lenkt die Aufmerksamkeit auf die Erfahrungen, die aus den Bereichen Empfindungen, Bilder (Eindrücke), Verhalten (Bewegungen), Emotionen (Gefühle) und Gedanken wahrgenommen und neu verhandelt werden. Das intelligente Körperbewusstsein zeigt, zusammen mit Erkenntnissen aus der Tierwelt, wie wir das aktuelle «Hier und Jetzt» regulieren und neue Lösungswege bauen können.

Dies ist Ihr Nutzen

- › Sie nehmen den ganzen intelligenten Organismus wahr.
- › Sie können Ihren sicheren Ort tatsächlich spüren und entspannen.
- › Sie beobachten Sachlagen und Beziehungen und regulieren Ihr Nervensystem.
- › Sie erleben das aufmerksame Dasein im «Hier und Jetzt».
- › Sie sind offen, neugierig und lebendig.

So gelangen Sie an Ihr Ziel

- › Sie stärken die eigene Wahrnehmung, Selbstreflexion und Handlungsweise.
- › Sie aktivieren und nutzen Ihre eigenen Ressourcen und Qualitäten.
- › Sie hören auf die Weisheit des Körpers und handeln danach.
- › Sie integrieren das, was sie bisher bewusst oder unbewusst ignorierten.
- › Sie beginnen im Vertrauen und erleben neue Erfahrungen.

Somatic Experiencing (SE) ®

Somatic Experiencing (SE) ® ist ein psycho-physiologisch fundiertes Konzept zur Unterstützung und Auflösung von überwältigend empfundenen Erfahrungen, das vom amerikanischen Biologen und Psychologen Dr. Peter A. Levine PhD in jahrzehntelanger Arbeit zusammengestellt und mit viel Erfolg erprobt wurde.

Über mich

Peter Müri

Geboren am 17. Januar 1949

Verheiratet und Vater von zwei erwachsenen Töchtern

Beruflicher Hintergrund: Somatic Experiencing (SE) ® Practitioner, Ausbilder (FA), Coach und Trainer mit langjähriger Erfahrung, Spezialist für Coaching und Seminare in den Kompetenzfeldern Persönlichkeits- und Teamentwicklung, Kommunikation, Partnerschaft und Beziehung.

