

Selbsteinschätzung nach einem belastenden Lebensereignis Ist EMI die richtige Therapie für mich? Was hilft mir jetzt?

Um welches Ereignis handelt es sich?

Wie lange liegt dieses Ereignis zurück? _____

KATEGORIE A

- Ich vermute, dass es EIN konkretes Ereignis als Auslöser für meine Beschwerden gibt.
- Ich habe seit diesem Ereignis weniger Lebenskraft und Lebensfreude.
- Wenn ich an das Ereignis denke, fühlt es sich an, als wäre es gerade heute passiert.
- Ich habe körperliche Symptome, die ich im Zusammenhang mit diesem Ereignis sehe.
- Ich fühlte mich bei diesem Ereignis hilflos, überfordert oder bedroht und hatte starke Angst

Wenn Sie mehrere Aussagen von Kategorie A angekreuzt haben: EMI (Eye-Movement-Integration) oder eine andere Therapieform für Schocktrauma, ist für Ihre Symptome wahrscheinlich gut geeignet und wirkungsvoll.

KATEGORIE B

- Das Ereignis war schwer für mich, doch ich war mir zu jeder Zeit bewusst, dass ich es bewältigen kann.
- Ich habe keine körperlichen Symptome (mehr), frage mich jedoch, wie ich damit zurecht kommen kann, dass mir so etwas passiert ist.
- Ich leide nicht unter dem Ereignis selbst, sondern unter den Folgen die es für mich hat. (z.B. Verlust einer Arbeitsstelle)
- Jedes Mal, wenn ich jemandem von dieser Sache erzähle, wird es wieder ein bisschen leichter für mich.

Wenn Sie mehrere Aussagen von Kategorie B angekreuzt haben: Es sieht so aus, dass Sie keine spezielle Therapieform für Schocktrauma benötigen, sondern bereits dabei sind, das Ereignis zu verarbeiten. Dafür können Gespräche mit nahestehenden Menschen aber auch Seelsorge oder Psychotherapie hilfreich sein.

KATEGORIE C

- Ich fühle mich traumatisiert, bin jedoch gar nicht sicher, welches Ereignis der Auslöser dafür ist.
- Ich weiß, dass ich bereits in der Kindheit wiederholt Gewalt und Bedrohung erlebt habe.
- Ich nehme Antidepressiva, starke Schlafmittel oder ähnliches ein.
- Ich hatte bereits vor dem Ereignis eine psychische Erkrankung

Wenn Sie Aussagen von Kategorie C angekreuzt haben: EMI (Eye Movement Integration) ist wahrscheinlich nicht die optimale Therapie für Sie. Es ist wichtig die angekreuzten Punkte zu berücksichtigen um Ihrem Organismus wirklich die Hilfe zu geben die er jetzt braucht. Gerne bespreche ich mit Ihnen welche Therapie jetzt für Sie sinnvoll ist.

Gerne bespreche ich alles Weitere mit Ihnen persönlich.
Von Herzen Gute Besserung, neue Lebenskraft und Lebensmut wünscht Ihnen
Annett Schmiedel