Somatic Experiencing®

Peter Levine

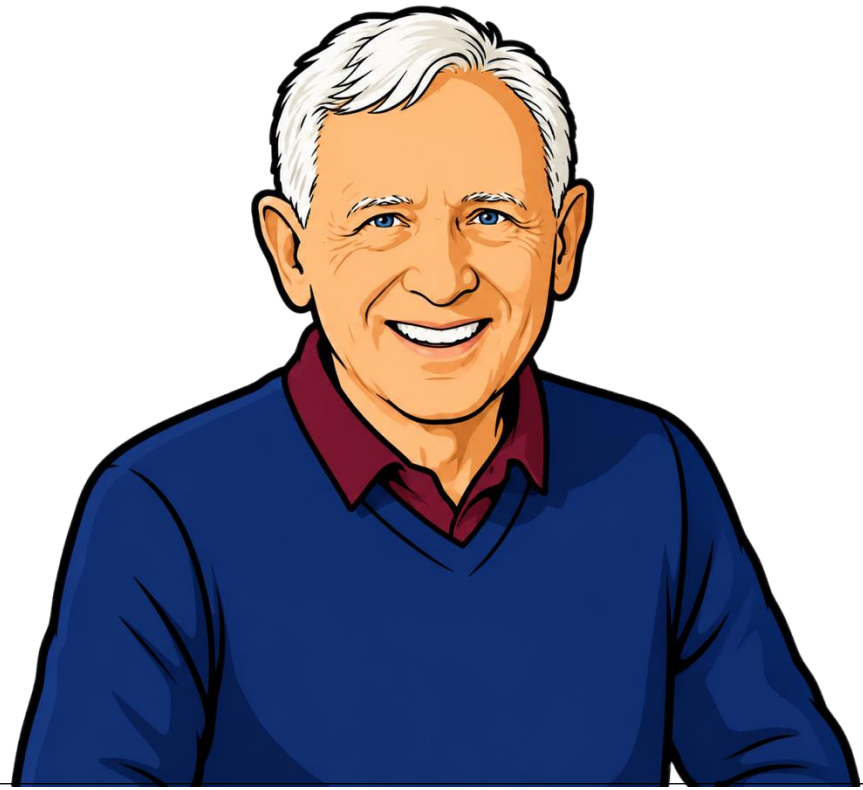
FELD INSTITUT

Peter Levine

Peter Levine (*1942) ist ein US-amerikanischer Biophysiker, Psychologe und Trauma Therapeut.

Er hat **Somatic Experiencing® (SE)** entwickelt.

- SE ist eine körperorientierte Methode zur Behandlung von Traumfolgen.



SE Anwendungsbereiche

SE wird bei Traumata eingesetzt wie:

- Schocktraumata (z.B. Unfall, Gewalt, Naturkatastrophen)
- frühe Bindungs- und Entwicklungstraumata
  (z.B. emotionale Vernachlässigung, instabile Bezugspersonen)

Das Ziel von SE Ist die natürliche Selbstregulation im Nervensystem.

- Dafür arbeitet SE mit dem Körpergedächtnis.

4 Aspekte der Neuverhandlung

Zusammengefasst

Somatic Experiencing® löst Trauma dort auf, wo es gehalten wird: im körperlichen Nervensystem.

Durch das behutsame Nachverfolgen von Körperempfindungen wird blockierte Überlebensenergie Schritt für Schritt entladen und die natürliche Selbstregulation wiederhergestellt.

