

Ayleen Lyschamaya

EMDR für Babys

Elternschule für dein Baby im 1.Jahr



*EMDR - natürlich, einfach und effektiv
Schritt für Schritt zu einem glücklichen Baby*

Mit YouTube-Video zur EMDR-Technik

Haftungsausschluss: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Die Angaben sind trotzdem ohne Gewähr. Die Autorin übernimmt keinerlei Haftung für eventuelle Schäden, die aus dem Inhalt resultieren.



Den Sinn erhält das Leben einzig durch die Liebe.
Hermann Hesse

Inhaltsverzeichnis

Danksagungen

Vorwort

Was ist EMDR?

Wirkung von EMDR

Zur Vorgehensweise

EMDR-Technik

EMDR durch Fühlen (= taktiles EMDR)

EMDR durch Hören (= auditives EMDR)

EMDR durch Sehen (= visuelles EMDR)

Video zu den EMDR-Techniken

<http://youtu.be/nZtUYbdUuak>

Gesamtablauf EMDR für Babys

Zusammenfassung EMDR für Babys

Geburtstrauma verarbeiten

Auflösen des Traumas für dein Baby

Auflösen des Traumas für dich als Mutter

Zusammenfassung Geburtstrauma auflösen

Schreibabys beruhigen

EMDR für Schreibabys

EMDR als Einschlafhilfe für Schreibabys
EMDR als Beruhigung für Schreibabys
Eigenfürsorge für die Bezugsperson
Zusammenfassung Schreibabys beruhigen

ADHS/ADS vorbeugen

EMDR-Wirkung bei ADHS/ADS
EMDR-Anwendung bei ADHS/ADS
Zusammenfassung ADHS/ADS vorbeugen

Wahrnehmungsförderung

Förderung der taktilen Wahrnehmung
Förderung der auditiven Wahrnehmung
Förderung der visuellen Wahrnehmung

Grenzen der Eigenanwendung

Grenzen von EMDR bei deinem Baby
Grenzen von EMDR bei dir

Literaturverzeichnis

Zur Autorin

Danksagungen

Ganz herzlich möchte ich meinem Lebenspartner Sören Lilienthal und meiner Freundin Ines Eckthaler dafür danken, dass sie diesen Elternratgeber Korrektur gelesen und mir weitere Anregungen gegeben haben.

Berlin, im Juni 2019
Ayleen Lyschamaya



*Eine Blume braucht Sonne um Blume zu werden,
ein Mensch braucht Liebe um Mensch zu werden.*

Phil Bosmans

Vorwort

Liebe Eltern,
EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ist eine Methode zur Gefühlsverarbeitung, mit der ihr frühkindliche Probleme lösen und die gesunde Entwicklung eures Babys optimal fördern könnt.

Mit EMDR erhaltet ihr eine effektive und einfache Technik, die leicht zu erlernen ist und völlig natürlich wirkt. Die positive Wirkung von EMDR beruht dabei auf der abwechselnden Stimulierung beider Gehirnhälften eures Babys durch Fühlen, Hören und Sehen.

Mit EMDR ist es möglich, emotionale Blockaden aufzulösen, was zu psychischer und körperlicher Entspannung führt. Ihr erhaltet die Möglichkeit, euer Baby dauerhaft von belastenden Gefühlen zu befreien und dadurch sein Wohlbefinden zu unterstützen.

Schenkt eurem Baby mit EMDR einen guten Start ins Leben und genießt eine wunderbare gemeinsame Zeit. Ich wünsche euch alles Liebe und Gute.

Eure Ayleen Lyschamaya