

# Somatic Experiencing (SE) ist hilfreich bei...

## Körperlichen Beschwerden:

- Chronische Muskelverspannungen
- Anhaltende Erschöpfung
- Chronische Schmerzen
- Migräne
- Schwindel
- Empfindlichkeit auf verschiedene Sinneseinwirkungen wie Licht und Lärm
- Atembeschwerden
- Unruhe in den Extremitäten (Beine, Arme)
- Schlafstörungen
- Geschwächtes Immunsystem
- Verdauungsprobleme
- Herzbeschwerden ohne Befund
- Wandernde Beschwerden

## Psychische Beschwerden:

- Angstzustände
- Schnell erregt
- Flashback: Frühere Gefühlszustände kehren zurück
- Dissoziation: Fehlender Selbstkontakt
- Gefühl von Hilflosigkeit und Machtlosigkeit
- Empfinden von Erstarrung
- Körperteile fühlen sich wie abgetrennt an
- Scheinbar grundlose Trauer
- Häufige Albträume
- Depressionen
- Bindungsunfähigkeit
- Aggressionen
- Hyperaktivität