

Brainspotting

....mehr als 1000 Worte

Mit herzlichem Dank an die Organisation!



Monika Baumann

Wien, Paraguay

Klinische und Gesundheits-Psychologin
Systemische Familientherapeutin

**Ausbildnerin für
„Brainspotting“ in
Österreich
Deutschland
und Paraguay**



Unter Vertrag mit
Brainspotting LCC:
www.brainspotting.com



**Ausbildnerin für
„Brainspotting mit
Kindern und
Jugendlichen“
weltweit**

www.brainspotting-kids.com
brainspottingkids@gmail.com

Inhalt

- 1 Gruppen - Übung anhand des Untertitels:
„Von Ohnmacht zur Selbstwirksamkeit in herausfordernden Zeiten“
- 2 Wie kann man Brainspotting erklären?
- 3 Einblicke in die Literatur, Studien und Artikeln
- 4 Demonstration
- 5 Ausbildungsmöglichkeiten
- 6.Danke und Willkommen

1. Beginnen wir mit einer Übung zum Hinschauen, Spüren und Fühlen...und dem Entstehen lassen Ihrer Inneren Bilder.



„Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte“



„Ein Brainspot am Bild sagt, spürt und fühlt mehr als“




Ulla Hasen

uh66@gmx.at

www.brainspottinghelp.com

„Von Ohnmacht zur Selbstwirksamkeit in herausfordernden Zeiten“

Ulla Hasen



2. Wie kann man Brainspotting erklären?

Der Beginn





The slide is enclosed in a wooden frame. On the left, a photograph shows a woman in winter gear standing on a snowy slope. Three white arrows point from a blue circle to her head, shoulders, and waist. To the right of the photo, the following text is displayed:

Emotion zum Grund des
Aufeinander-Treffens

Körper - Gefühl, Körper – Sprache
„Körper – Nicht – Gefühl“

Blickpunkt, Orientierung –
Brainspot

At the bottom of the slide, the website www.brainspottingaustria.com is on the left, the Brainspotting Austria logo is in the center, and the email team@brainspottingaustria.com is on the right.

Ablauf einer Sitzung



Vertrauen wird hergestellt, Methode erklärt



Symptom wird beschrieben



Patient lokalisiert Gefühl in der Brust



Verarbeitungsprozess am Brainspot beginnt



Patient stellt Zusammenhang zum Körpergefühl her



Verarbeitungsprozess wird beendet



Patient ist erleichtert, nimmt dieses Gefühl mit ins Leben

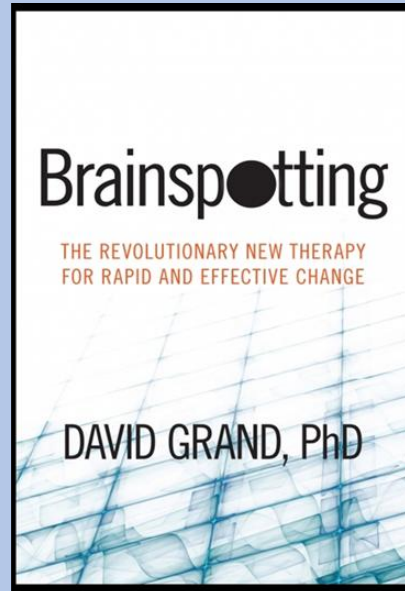


..es muss nicht viel gesagt werden

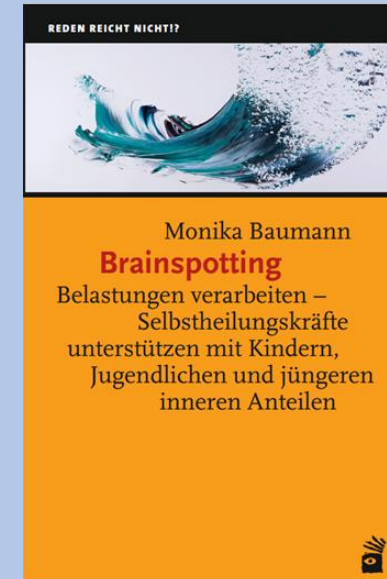
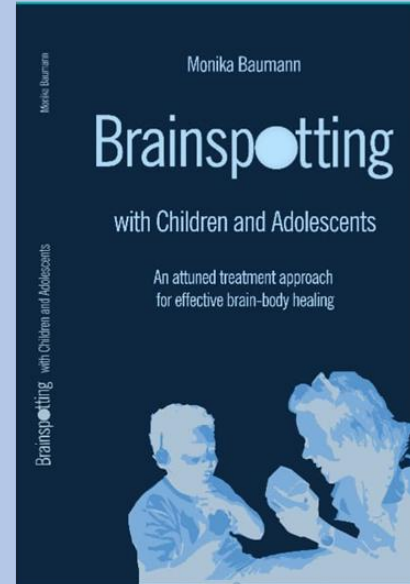


..Stille als Wegweiser braucht keine Übersetzung....

3 „Einblicke in Literatur, Studien und Artikeln“



Sounds True,
2013



Carl Auer,
2023

Studien, Literatur, Artikel

siehe

www.brainspottingaustria.com

Effective treatments for generalized anxiety disorder.

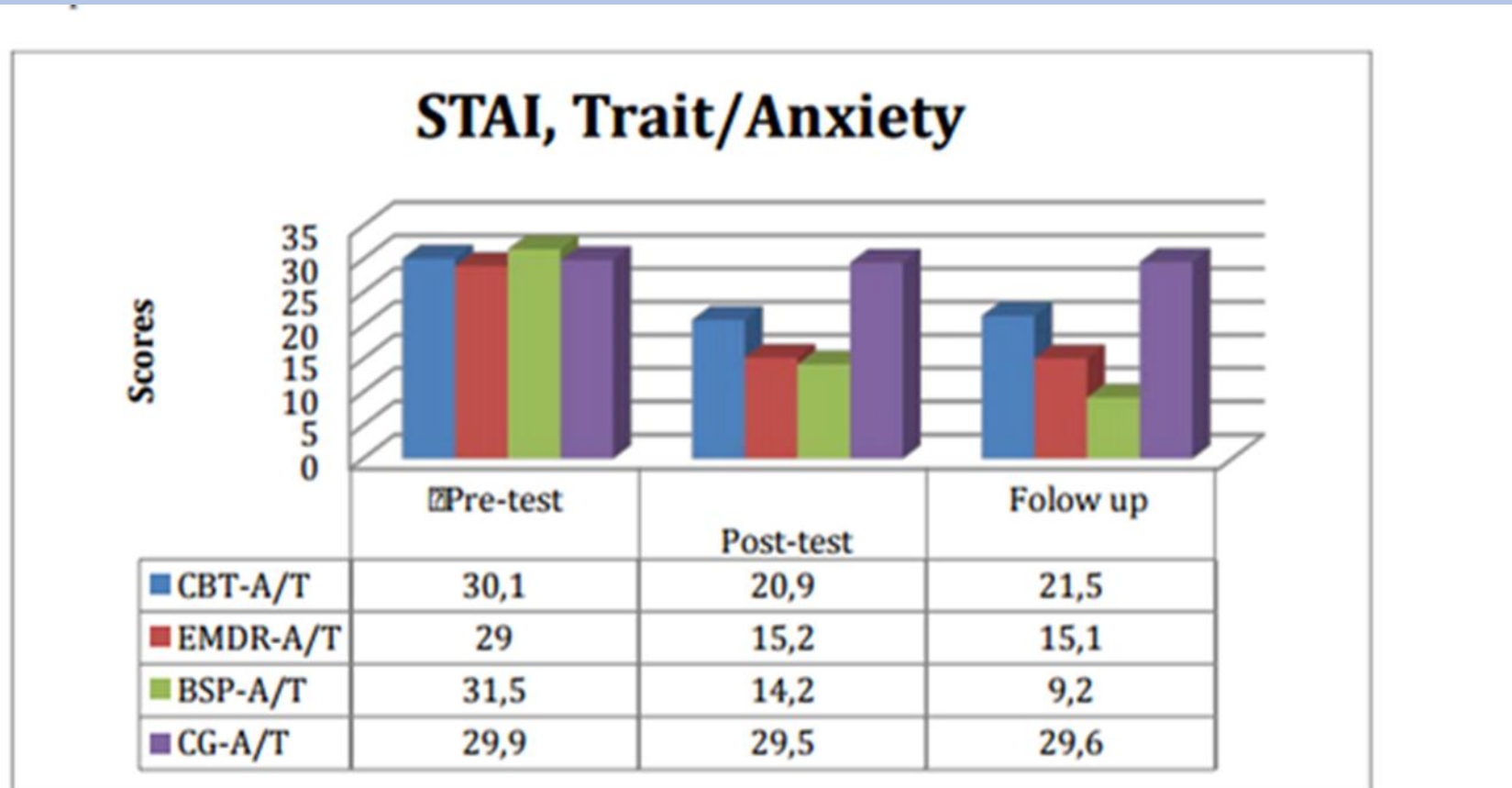
Research Director: Dr. Javier Anderegg

1- Abstract.

Both in applied research and in clinical practice it is common to have to evaluate the change experienced by patients as a result of their treatment. This is a clinical experimental comparison study in which three therapeutic intervention techniques are discussed for the treatment of generalized anxiety disorder (GAD), with respect to a control group (CG). The first technique is based on

- cognitive behavioral therapy programs (CBT), the second one in the
- techniques of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR), and the third one consisting in
- location techniques involving relevant eye position and the neural network activated to access to the particular spot where the problem is fixed in the brain (BSP). These therapeutic procedures were administered to a total of 59 patients with generalized anxiety disorder, assigned by a random procedure to the three treatment groups. 19 plus GAD patients remained in the waiting control group. The assessment of efficacy was performed using the follow up psychometric tests: State-Trait Anxiety Inventory. (STAI) of C.D. Spielberger, the Beck Anxiety Inventory (BAI) and the Subjective Units of Disturbance (SUDS). The results show that the three programs achieved a clinically significant change in this disorder in most people, resulting in a more effective new treatment approach of Brainspotting and the techniques of eye movement desensitization and reprocessing.

..... BSP as more advanced treatment and recent incorporation to clinical practice, but still in experimental phase, has shown efficacy in clinical said, with surprising results regarding results in psychometric evaluations an in the follow up.



In trait anxiety differences among in efficacy in treatments are shown, being in the post-test BSP and EMDR more effective than CBT. In a follow up scores an unusual fact is show; patients treated with BSP continued getting better in time without treatment as shown in their scores in the six months follow up.

➤ Journal for Psychotraumatology, Psychotherapy Science and Psychological Medicine. A preliminary study of the efficacy of Brainspotting – a new therapy for the treatment of Posttraumatic Stress Disorder

Anja Hildebrand¹, David Grand², Mark Stemmler¹ ¹ Institute of Psychology, Friedrich-Alexander-University Erlangen-Nuernberg, 91052 Erlangen, ² Psychotherapist and Developer of Brainspotting, psychotherapeutic practice in New York, United States Version: 14.1129.05.2012 Words: 3,193 Characters including spaces: 24,488 (accepted for publication in 2014)

Die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) tritt häufig bei Menschen auf, die extremem seelischen Stress ausgesetzt waren. Daher ist es wichtig, eine wirksame und gut evaluierte Behandlung für diese Störung zu entwickeln.

Diese Vorstudie untersucht die Wirksamkeit von **Brainspotting (BSP)** – dem von David Grand neu entwickelten therapeutischen Ansatz zur Behandlung von PTBS. Es wurden Daten von 22 Klientinnen aus Deutschland und den USA ausgewertet, die mit Brainspotting behandelt wurden. Sowohl die Selbsteinschätzung der Klientinnen als auch die allgemeine Einschätzung durch die Therapeut*innen wurden mittels Fragebogen erfasst.

Die Symptome der PTBS sowie zusätzliche psychische Beeinträchtigungen wurden innerhalb von drei BSP-Sitzungen signifikant reduziert. Laut Einschätzung der Therapeutinnen zeigte sich bei der Mehrheit der Klientinnen eine Symptomreduktion. Auch laut den Selbstberichten der Klient*innen nahm die emotionale Belastung durch weniger negative, traumaassoziierte Kognitionen ab.

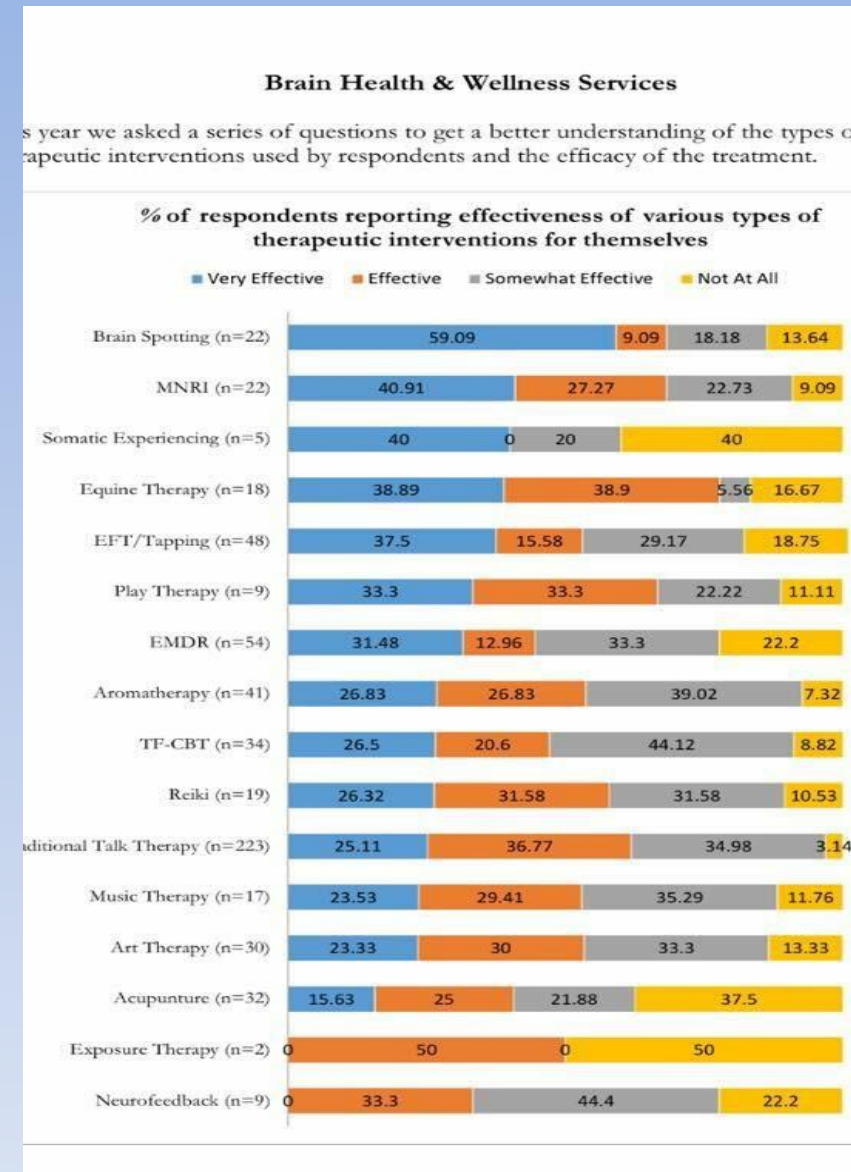
Diese ersten Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Behandlung von PTBS durch Brainspotting erweitert werden kann, das sich als wirksame Therapie erweist.

➤ Vergleichsstudie zwischen Brainspotting und EMDR (2017)

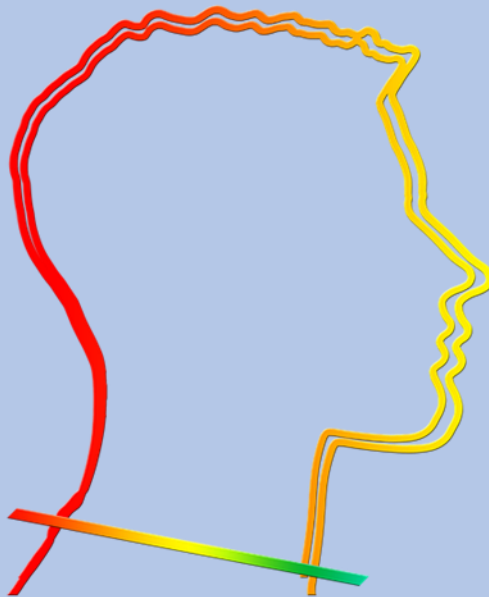
Ergebnisse: Beide Gruppen zeigten signifikante Reduktionen der PTBS-Symptome.

Brainspotting:
A Neurobiological Hypothesis
by
Frank Corrigan and David Grand
published in
Journal Medical Hypotheses
(May 2013)

Brainspotting wurde nach dem Schul -Amoklauf von Dezember 2012 in Newton, Sandy Hook , Conneticut als die effektivste Therapiemethode beschrieben.



4. Demonstration



W.A.I.T

Why am I talking?

Warum spreche ich ?

„Ich fühle eine gewisse Kraft in der Stille.“

Vincent van Gogh

(„I feel a certain power in silence.“)

aus einem Brief an seinen Bruder Theo (Juli 1880)



„Die Musik ist die Stille zwischen den Tönen.“

Claude Debussy



Das Ungewissheitsprinzip



5. Ausbildungsmöglichkeiten

www.brainspotting.com

www.brainspottingaustria.com

28. Mai 2025 - 30. Mai 2025

Phase 1 -Wien

4.Dezember 2025 - 6.Dezember 2025

Phase 1 -Wien

13. August 2025 - 15. August 2025

Phase 1 - Dresden

3. Oktober 2025 - 5. Oktober 2025

Phase 1 - Graz

6. Danke für

- Ihre Aufmerksamkeit,
 - die Möglichkeit Ihnen einen Einblick zu geben
- und
- Herzlich willkommen in der Brainspotting Welt**

