



EMDR - Standardprotokoll

Name:	Datum:
1. Behandlungsplanung: Welches Thema für die heutige Sitzung?	
2. Stabilisierung und Vorbereitung	
3. Fokussierung und Bewertung	
- Auswahl einer spezifischen Situation:	
- Repräsentatives Bild (RB) für den schlimmsten Moment (SM):	
- Negative Kognition (NK) , bzw. Selbstüberzeugung zu diesem Moment:	
Welche Überzeugungen, mit denen Sie sich selbst herabsetzen, verbinden Sie <u>heute</u> noch mit dem Ereignis?	
- Positive Kognition (PK) , bzw. Selbstüberzeugung zu diesem Moment:	
Was würden Sie <u>jetzt</u> gerne lieber (stattdessen) über sich denken?	
<input style="width: 50px; height: 20px;" type="text"/> VoC 1 - 7	
Gefühle: Welche Emotionen tauchen <u>jetzt</u> auf?	
<input style="width: 50px; height: 20px;" type="text"/>	
SUD 0 - 10	
Körper: Welche Empfindungen tauchen <u>jetzt</u> dazu im Körper auf?	



4. Desensibilisierung und Reprozessing

Erinnerung an Stopp-Signal, Beobachterrolle



SUD 0 - 10



Fokussierung auf: repräsentatives Bild (RB) negative Kognition (NK), Gefühle, Körperempfindung

Erste Serie 25 - 40 x Augenbewegungen (ABW), einstimmen (Art, Höhe, Abstand, Geschwindigkeit)
weitere X-Stimulierungsserien je nach Prozessverlauf




Beendigung des Prozesses:


- Erfragen des emotionalen Belastungsgrades, idealerweise SUD-Wert bei 0 oder höchstens 1




SUD 0 - 10



5. Verankerung  >>> **Positive Kognition (PK)** noch zutreffend? VoC 1 - 7
 >>> VoC- Wert bei 6 - 7 ? Ja?
 >>> Nein? Dann weitere Stimulierungsserien ...
 >>> Ja? Dann positive Körperempfindung zur PK erfragen ...
 >>> PK + positive Körperempfindung + Resterinnerung
 >>> kurzer, langsamer Set Bilateraler Simulation (BLS)
 >>> weitere positive Entlastung? Dann 2. oder 3. Set BLS

6. Körpertest >>> **nur bei SUD - Wert von 0 !!** 
 >>> imaginatives Abscannen des Körpers
 >>> positives Gefühl? - weitere langsame Stimulierung
 >>> negatives Gefühl? - Abklärung: Bewertung vom Klienten
 >>> Instabil? SUD - Wert größer als 1 ??
 >>> Kein Körpertest!! Vorläufiger Abschluss ... Phase 7

7. Abschluss 
 >>> Nachbesprechung, Ortswechsel, auf Metaebene gehen
 >>> Reflektieren, Erkenntnisse, Wünsche, kommende Tage
 >>> **vorläufiger Abschluss?** Tresor! Sicherer Ort! Stabilisierung, Ressourcen
 >>> weitere Behandlungsplanung (Phase 8)

8. Überprüfung / Behandlungsplanung (Notizen):



Bedeutung der Symbole



- Blume** = genug Ressourcen?
Pflanze mit Erde = genug Stabilisierung?
Zugmetapher etabliert?
Stoppszeichen abgemacht?
Haus und Garten = sicherer Ort?
Winkender Smilie = Stimulationsart geklärt?
ABW = Augenbewegungen

Fokussierung auf Kognition / Geist



Fokussierung auf Emotionen / Gefühle



Fokussierung auf Körper



Symbole Standardprotokoll Seite 3 unten rechts:

- **Anker:** Verankerung
- **Smilie:** Positive Kognition
- **Haus:** evtl. sicherer Ort / Ort des Wohlbefindens
- **Pinsel / Blatt:** evtl. Bild malen
- **Tresor:** evtl. Tresorübung
- **Blume:** evtl. Ressourcen aktivieren
- **Buch/Stift:** evtl. Tagebuch schreiben

Verankerung: SUD 0 VoC 7	
PK O.K. + pos. Körpergefühl + Resterinnerung BLS langsam, 2 - 4 x	
Körperscheck	

