

EMDR - umgekehrtes Standardprotokoll

Umkehrung des Zeitfeils:

- A) nahe zukünftige Belastungen: Stressoren, Trigger, Auslösemomente
- B) gegenwärtige Probleme: latente Krisenherde, Konflikte, soziale Umstände
- C) Vergangenheit: sekundäres und primäres Traumamaterial

>>> evtl. spezifische Ressource vorab installieren

Vorbereitung



Ressource



Situation / RB

SM

NK ☹️

PK 😊

VoC

Gefühl

SUD



Körper



Legende:

RB = repräsentatives Bild
 SM = schlimmster Moment
 NK = negative Kognition
 PK = positive Kognition
 VoC-Wert: 1 - 7
 SUD-Wert: 0 - 10

↓ RB
 ↓ SM
 ↓ NK
 ↓ PK
 ↓ VoC
 ↓ Gefühl
 ↓ SUD
 ↓ Körper

Legende

↓ ein Set 25 - 30 ABW
 ↓ 80 ABW verlängerter Set
 ↓ emotionales Prozessieren
 ○ kreiseln

↙ Ressourcenaktivierung
 ⊥ Ende Assoziationskette
 ○ SUD-Wert 0 - 10
 □ VoC-Wert 1 - 7

EMDR - Protokoll: Absorptionstechnik

- A) Bearbeitung der "Angst vor der Angst"
- B) Vorbereitung für EMDR - Protokoll
- C) Konflikte / Belastungssituationen
- D) Entwicklung spezifischer Ressourcen

Vorbereitung



Situation / RB

SM



SUD - Wert

Frage: Welche spezifischen Fähigkeiten benötigen Sie, um mit der Belastung besser umgehen zu können?

1. Ressource



2. Ressource



3. Ressource



Frage: Mit welcher Ressource wollen Sie beginnen?

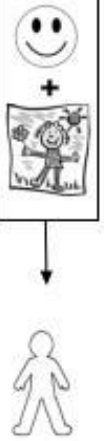
Ressourcenexploration 1



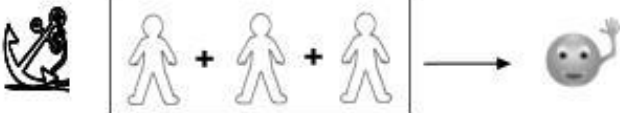
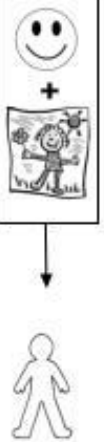
+



Ressourcenexploration 2
















Ressourcenexploration 3



SUD - Wert 0 - 10



EMDR - Protokoll: CIPOS

Kurze Schilderung des Ereignisses ohne Details		
Thematik?	<ul style="list-style-type: none">- Hilflosigkeit?- Schuld?- Sicherheit?- Selbstwert?	SUD  <input type="text"/>
Notizen 		
Vorbereitung      		
Psychodukation: BHS - Skala (Back of the Head Scale) <ol style="list-style-type: none">1. Hand an Hinterkopf (= festhängen im Trauma)2. Hand an der Stirn (= Lösung gelang vollständig)3. Hand neben dem Kopf (= Lösung irgendwo dazwischen)		
1. Durchgang <ul style="list-style-type: none">• Konzentration auf das Thema• Therapeut zählt laut rückwärts, z. B. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0• tiefes ausatmen, ausblenden des Themas• Nachfrage: ganz gelöst?• BHS-Scala anzeigen lassen• evtl. Distanzierungstechnik, z. B. Rückwärtsrechnen 1000 - 7, usw.• ganz im Hier und Jetzt? langsame BLS (1 Set mit 5 - 8x)• Befinden erfragen		
Notizen 		
2. Durchgang <ul style="list-style-type: none">• Konzentration auf das Thema• Therapeut zählt laut rückwärts, z. B. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0• tiefes ausatmen, ausblenden des Themas• Nachfrage: ganz gelöst?• BHS-Scala anzeigen lassen• evtl. Distanzierungstechnik, z. B. Rückwärtsrechnen 1000 - 7, usw.• ganz im Hier und Jetzt? langsame BLS (1 Set mit 5 - 8x)• Befinden erfragen		
Notizen 		

EMDR - Protokoll: CIPOS

3. Durchgang

- Konzentration auf das Thema
- Therapeut zählt laut rückwärts, z. B. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0
- tiefes ausatmen, ausblenden des Themas
- Nachfrage: ganz gelöst?
- BHS-Scala anzeigen lassen
- evtl. Distanzierungstechnik, z. B. Rückwärtsrechnen 1000 - 7, usw.
- ganz im Hier und Jetzt? langsame BLS (1 Set mit 5 - 8x)
- Befinden erfragen

SUD



Notizen / Welches Thema hat sich gezeigt?



spezifische Ressource



Ressource mit 5 x langsamen BLS stimulieren



Abschluss:



EMDR - ressourcenorientiertes Protokoll

- A) Ausgangssymptom oder Erinnerung an belastende Situation
- B) Finden einer entsprechenden Ressource zu A
- C) Stelle im Raum auswählen, wo sich Ressource befinden soll
- D) Möglich auch: zusätzlicher Stuhl, wo sich die Ressource befinden soll
- E) Stressmerkmale festlegen, z. B. Herzschlag, kalte Hände, Druck im Kopf o. ä.
- F) Klient gibt selbstständig Stopp-Zeichen, wenn Stresslevel zu hoch wird
- G) Wechsel in die Ressource, BLS: Butterfly Hug Stimulation
- H) nach Beruhigung zurück zur Traumakonfrontation, BLS: ABW

Vorbereitung



Situation / RB



Ressource



SM



NK ☹️

PK 😊

VoC

Gefühl

SUD



Körper



Legende:

RB = repräsentatives Bild
 SM = schlimmster Moment
 NK = negative Kognition
 PK = positive Kognition
 VoC-Wert: 1 - 7
 SUD-Wert: 0 - 10

↓ RB
 ↓ SM
 ↓ NK
 ↓ PK
 ↓ VoC
 ↓ Gefühl
 ↓ SUD
 ↓ Körper

Legende

↓ ein Set 25 - 30 ABW
 ↓ 80 ABW verlängerter Set
 ⚡ emotionales Prozessieren
 ○ kreiseln

↙ Ressourcenaktivierung
 ⊥ Ende Assoziationskette
 ○ SUD-Wert 0 - 10
 □ VoC-Wert 1 - 7

Schmerzprotokoll TAP: Fokussierung auf die Erinnerungen zum Schmerz

A) Alle belastende Erinnerungen, die in subjektiver Beziehung zur Schmerzsymptomatik stehen

Vorbereitung



Situation / RB



SM

NK



PK



VoC



Gefühl



SUD

Körper



Legende

RB = repräsentatives Bild
SM = schlimmster Moment
NK = negative Kognition
PK = positive Kognition
VoC-Wert: 1 - 7
SUD-Wert: 0 - 10

↓ RB
↓ NK
↓ PK
↓ VoC
↓ Gefühl
↓ SUD
↓ Körper

Legende

↓ ein Set 25 - 30 ABW
↓ 80 ABW verlängerter Set
⚡ emotionales Prozessieren
○ kreiseln

↙ Ressourcenaktivierung
↓ Ende Assoziationskette
○ SUD-Wert 0 - 10
□ VoC-Wert 1 - 7



Körperressource



Antidot



Lichtstrahlübung

Schmerzprotokoll PAP:

Fokussierung auf schmerzassoziierte Erinnerungen

- A) Belastende Erinnerungen, die durch den als traumatisch erlebten Schmerz entstehen
 B) Alle belastende Erinnerungen als Folge der Schmerzsymptomatik

Vorbereitung



Situation / RB



SM



NK



PK



VoC

Schmerz:

Was für Gefühle gehen momentan mit der Situation / dem Schmerz einher?
 Was ist das für ein Schmerz, den Sie jetzt spüren?
 Wie stark ist dieser Schmerz im Augenblick? (SUP 0 - 10)



SUP

Körper:

Wie und wo im Körper nehmen Sie diese Gefühle / den Schmerz momentan wahr?



Legende

RB = repräsentatives Bild
 SM = schlimmster Moment
 NK = negative Kognition
 PK = positive Kognition
 VoC-Wert: 1 - 7
 SUP-Wert: 0 - 10

RB
 NK
 PK
 VoC
 Gefühl
 SUP
 Körper

Legende

↓ ein Set 25 - 30 ABW
 ↓ 80 ABW verlängerter Set
 ⚡ emotionales Prozessieren
 ○ kreiseln

↙ Ressourcenaktivierung
 ⊥ Ende Assoziationskette
 ○ SUD-Wert 0 - 10
 □ VoC-Wert 1 - 7



Körperressource



Antidot



Lichtstrahlübung

Schmerzprotokoll CUP Teil 1: Fokussierung auf aktuelle Schmerzen

Schmerz als Ausgangsthema

Vorbereitung

Schmerzbild

- **Schmerzbeschreibung:** Bitte charakterisieren Sie den Schmerz in Worten (alle 5 Sinne)

- **Schmerzzeichnung** - gegebenenfalls zeichnen lassen -

Größe: _____

Form: _____

Farbe: _____

Temperatur: _____

Beschaffenheit: _____



Schmerzintensität Wie stark ist der Schmerz gerade?

“kein Schmerz” 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 “maximaler Schmerz”

NK



PK

VoC

Gefühl

SUD

Legende

RB = repräsentatives Bild
 SM = schlimmster Moment
 NK = negative Kognition
 PK = positive Kognition
 VoC-Wert: 1 - 7
 SUD-Wert: 0 - 10

RB
 NK
 PK
 VoC
 Gefühl
 SUD
 Körper

Legende

↓ ein Set 25 - 30 ABW
 ↓ 80 ABW verlängerter Set
 ⚡ emotionales Prozessieren
 ○ kreiseln

↙ Ressourcenaktivierung
 ↓ Ende Assoziationskette
 ○ SUD-Wert 0 - 10
 □ VoC-Wert 1 - 7


Körperressource

Antidot


Lichtstrahlübung

Schmerzprotokoll CUP Teil 2: Fokussierung auf aktuelle Schmerzen

Schmerzort Wo fühlen Sie den Schmerz im Körper?





Schmerzfrage - optional -
Angenommen, der Schmerz könnte sprechen, was sagt er Ihnen?



Desensibilisierung / Reprozessieren

Einstieg mit Schmerz, NK und Körper

 + NK +  >>> BLS

Ende Assoziationskanal: 2 x positives / neutrales Feedback zurück zum Ausgangsbild:

Wie stark ist der Schmerz gerade?

"kein Schmerz" 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 "maximaler Schmerz"

SUD




Verankerung




Schmerzintensität Wie stark ist der Schmerz gerade?

"kein Schmerz" 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 "maximaler Schmerz"


SUD > 0
SUD = 0
↓
PK O.K. ?
VoC = 7

inkomplette Sitzung: vorläufigen positiven Abschluss finden 

komplette Sitzung beenden

- Beenden PK mit Gedanke an Schmerz 
- Beenden mit PK plus positive Körperressource 
- Beenden mit PK plus Antidot-Imagery 

Set mit langsamer BLS, 2 - 4 x



Bodyscan (optional): nur bei deutlicher Verbesserung, evtl. mit Ressourcenaktivierung



Abschluss:

