

# Arbeitsblatt zum EMDR-Standardprotokoll

## Stabilisierung

- Deckbegriff für den „Sicheren Ort“:

## Bewertung

- Situation:
  
- Repräsentatives Bild für den schlimmsten Moment:
  
- Negative Kognition/Selbstüberzeugung zu diesem Moment:
  
- Positive Kognition/Selbstüberzeugung (*„Wie würden Sie sich heutzutage – bezogen auf das Ausgangsthema – gerne sehen?“*)
  - Einschätzung der Stimmigkeit auf der **VoC-Skala (1 bis 7)** .....
- Wahrnehmung der gegenwärtigen Emotionen/Gefühle (*„Welche Emotionen, welche Gefühle erleben Sie gegenwärtig, bezogen auf die Situation?“*)
  - Bewertung des Belastungsgrades mit **SUD-Skala (0 bis 10)** .....
- Wahrnehmung der gegenwärtigen Körperempfindungen

## Desensibilisierung und Durcharbeitung

- Erfragung des aktuellen emotionalen Belastungsgrades (0 bis 1) .....

## Verankerung

- Erfragung der Stimmigkeit der positiven Kognition (6 bis 7) .....

## Körpertest

## Abschluss

- Abschlussritual:
- 

## Überprüfung (nächste Sitzung)

- Gefühl (SUD 0 bis 10) .....
- Kognition (VoC 1 bis 7) .....