






EMDR - Standardprotokoll

A)
B)
C)

Vorbereitung      

Situation / RB


SM

NK ☹️ Welche Überzeugungen, mit denen Sie sich selbst herabsetzen, verbinden Sie heute noch mit dem Ereignis? Hilfsfrage: Was sagt das wertend über Sie aus?


PK 😊 Was würden Sie jetzt gerne lieber (stattdessen) über sich denken?

VoC

(SM + NK) + Gefühl Gefühl dazu? Wie belastend fühlt sich das jetzt an?

SUD    

Körper Wo im Körper spüren Sie diese Belastung jetzt?



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
 ↓ emotionalen Prozessieren
 ○ kreiseln

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



SUD 0 - 10



1. Serie 25 - 40 (ABW), BLS einstimmen (Art, Höhe, Abstand, Geschwindigkeit)
2. Serie 25 x
3. Serie 25 x etc. (je nach Prozessverlauf)

--	--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--



○ SUD	
-------	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

	○ SUD-Wert 0 - 10 □ VoC-Wert 1 - 7
--	---------------------------------------

--

Verankerung: SUD 0
VoC 7

PK O.K.?
+ pos. Körpergefühl
+ Reusterinnerung
BLS langsam, 2 - 4 x

Körperscheck



--

--

--

Abschluss: