

# EMDR - Protokoll: CIPOS Seite 1

Kurze Schilderung des Ereignisses ohne Details

Thematik?            - Hilflosigkeit?  
                             - Schuld?  
                             - Sicherheit?  
                             - Selbstwert?



SUD



Vorbereitung



**Psychodukation: BHS - Skala** (Back of the Head Scale)

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

- 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** / Welches Thema hat sich gezeigt?



## 2. 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



**Notizen** / Welches Thema hat sich gezeigt?



## EMDR - Protokoll: CIPOS Seite 2

### 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 - 8 x langsamen BLS stimulieren** 🙋



**Abschluss:**

