

Schmerzprotokoll CUP Teil 1

Gegenwärtiger Schmerz / Schmerz als Ausgangsthema

Vorbereitung



Absorptionstechnik



Körperressource



Antidot



Lichtstrahlübung

2. Stabilisierung: Aufbau eines positiven Ankers



- Lichtstrahl, Antidot, Wohlfühlort
- positive Körperressource
- Absorptionstechnik



(oder andere)

Gegenwärtiger Schmerz: „Bitte beschreiben Sie, wie sich der Schmerz heute anfühlt?“

3. Schmerzbild - Einschätzung

- gegebenenfalls zeichnen lassen -

• Schmerzzeichnung



• Schmerzbeschreibung: „Bitte charakterisieren Sie den Schmerz in Worten“ (alle 5 Sinne)

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 „Welche negativen, herabsetzenden Gedanken haben Sie jetzt gerade über sich?“



PK 😊 „Was würden Sie anstattdessen jetzt lieber über sich denken?“

VoC



Emotion „Welches Gefühl löst der Schmerz aus?“ „Wie belastend ist das?“

SUD



Schmerzort „Wo fühlen Sie den Schmerz im Körper?“



Schmerzfrage

„Angenommen, der Schmerz könnte sprechen, was würde er Ihnen sagen?“

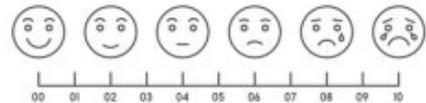
- optional -



CUP Teil 3 (Ende der Sitzung)

5. Reevaluation: Klient geht zur Ausgangssituation zurück

SUD ?



SUD > 0

vorläufiger Abschluss:

- Therapiestunde besprechen / Feedback einholen
- Was brauchen Sie noch?
- positiven Abschluss finden?



SUD = 0

Komplette Sitzung beenden:



PK überprüfen

VoC ?



Verankerung:

- klassisch: mit PK zurück zur Ausgangssituation >>> Stimulation (BLS)
- mit Ressource: PK + positive Körperressource (= gutes Körpergefühl) >>> BLS
- mit Ressource: PK + Antidotressource (= schmerzlinderndes Bild) >>> BLS

6. Körpertest: - optional -

Bodyscan entfällt, wenn kaum oder keine Veränderung!

- Missempfindungen? Weiter stimulieren oder Lichtstrahltechnik, Antidot anwenden
- bei gemischten Körperempfindungen: In Kontakt mit positiven Gefühlen bringen ...

7. Abschluss:

