

# EMDR - Protokoll: Tinnitus (nach Friket Zengin)

A) Beschreibung des gegenwärtigen Hörzustandes  
 B) traumatische Situation als Ursache? (dann >>> Standardprotokoll)

## Vorbereitung



## Situation / RB



## NK

Mit welchen Worten würden Sie am besten Ihre negative Einstellung zu sich selbst beschreiben, wenn Sie dieses Ohrgeräusch jetzt in sich wahrnehmen?



\_\_\_\_\_

## PK

Was würden Sie jetzt stattdessen gerne über sich denken?



\_\_\_\_\_

**VoC**

\_\_\_\_\_

## SUD

Wenn Sie sich den Tinnitus zusammen mit der NK vorstellen, welche belastenden Gefühle tauchen dann jetzt in Ihnen auf?



**Gefühl**

\_\_\_\_\_

## Reprozessing

Stellen Sie sich vor, der Druck in den Ohren sei wie ein Luftballon, der ein Ventil hat.



Sie können dieses Ventil so drehen, wie Sie es wollen.

Spüren Sie jetzt den Druck in den Ohren und wiederholen Sie NK.



**Beginn der bilateralen Stimulation** (auch auditiv)



Körperressource



Antidot



Lichtstrahlübung

**n - Serien bilaterale Stimulation** SUD-Wert

	SUD-Wert <input type="text"/>

**Ohrentest** Was spüren Sie im Ohr?



\_\_\_\_\_

**SUD-Wert > 0 / Missempfindungen >>> weiter prozessieren oder:**

beenden mit Ressourcenaktivierung / Heilimagination



**Verankerung >>> PK + positiv / angenehme Empfindungen verstärken (auch bei SUD - Wert > 0)**



**VoC 1 - 7**

\_\_\_\_\_

mit 2 - 4 langsamen Sets, evtl. mit

**Abschluss:**

