

## EMDR- Protokoll Kurzfassung

### 1. Anamnese und Behandlungsplanung:

Trauma- und Ressourcenlandschaft, Diagnostik, PTBS Protokoll...

### 2. Stabilisierung und Vorbereitung für EMDR

- 1) Ressourcen
- 2) Sicherer Ort – Stichwort:
- 3) Erklärung

### 3. Einschätzung

Ausgangssituation

Ausgangsbild – Intrusiver Sinneseindruck zum schlimmsten Moment

Negative Selbstüberzeugung (NK)

Positive Selbstüberzeugung (PK)

Stimmigkeit der PK (VoC) \_\_\_\_\_ 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

Emotionen

Belastungsgrad (SUD) \_\_\_\_\_ 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Lokalisieren der Körperempfindungen

### 4. Durcharbeiten/Desensibilisieren/Reprocessieren

**BLS** (bilaterale Stimulierung) bis es keine Belastung oder keine Veränderung mehr gibt - zurück zum Ausgangsbild:

*Komplette Sitzung beenden*

*Inkomplette Sitzung beenden*

SUD (Belastungsgrad) = 0

SUD (Belastungsgrad) > 0

VoC (Stimmigkeit der PK) ggf. neue PK

„Was ist das Positivste, das Sie jetzt über sich sagen können?“ - ...

Distanzierungsübung: Tresor...

### 5. Verankerung - nur wenn SUD = 0 und VoC= 7

PK, Ausgangsbild und Körperstate kombinieren - BLS

### 6. Körpertest

Entspannung, Distanzierung

### 7. Abschluss in einem ausgeglichenen Zustand

### 8. Überprüfung in der nächsten Sitzung

VoC \_\_\_\_\_, SUD \_\_\_\_\_