

EMDR PROTOKOLL

Name:

Nr.

Datum:

1. Thema/ Erinnerung/Symptom

6. Lokalisierung im Körper:

. wo spüren Sie das in Ihrem Körper

2. Bild

. Welches Bild stellt den schlimmsten Teil des Vorfalles dar:

3. Negative Selbsteinschätzung:

- . Gibt es Worte, die das Bild in Ihnen auslöst?
- . Wenn Sie an das Ereignis/Bild denken, was ist das schlimmste, was Sie heute über sich sagen können?
- . Am besten ist eine Einstellung, die Sie jetzt spüren können und eine Aussage, die mit „Ich bin...“ beginnt..
- . Was sagt das über Sie als Person heute aus?

7. PK Verankerung:

- . stimmt der positive Gedanke noch (wiederholen..)oder gibt es einen besseren?
- . blenden Sie die Reste der Erinnerung und den positiven Gedanken... übereinander...wie stimmig fühlt es sich jetzt an...Voc-Skala...
- . Wo im Körper spüren Sie das?...
- . stellen Sie sich das Ereignis, die PK und das Körpergefühl zusammen vor:
ABW 10-15 : wie stimmig jetzt?? (Evtl. sogar VoC 8!)
- . Was hindert, dass es eine 7 wird?...

4. Positive Selbsteinschätzung:

- . Wie würden Sie heute gerne über sich denken anstelle von(NK wiederholen)

8. Körpertest:

- . Schliessen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf das Ausgangsereignis und die PK.... und gehen Sie dabei innerlich durch Ihren ganzen Körper. Sagen Sie mir, wo Sie etwas spüren...

VoC : wie zutreffend fühlen sich diese Worte
(PK wiederholen) jetzt an, wenn Sie an das Bild
denken

1	2	3	4	5	6	7
nicht stimmig						100% stimmig

Nachbefragung:

5. Gefühl:

- . welches Gefühl taucht jetzt auf/kommt jetzt wenn Sie an das Bild/Ereignis (wiederholen) denken und die Worte hören (NK wiederholen)...

Bemerkungen, aufgetauchte Themen:

SUD: wie belastend fühlt es sich jetzt an?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
keine B.										höchste B.