

# Detaillierte Übersicht

## Die acht Phasen der EMDR-Behandlung

### 1. Anamnese und Behandlungsplanung

- Beziehungsaufbau
- Traumaspezifische Anamnese
- Symptomatik und psychischer Befund
- Überprüfung von Indikation versus Kontraindikation
- Behandlungsplanung

### 2. Stabilisierung und Vorbereitung

- Psychische Stabilisierung mit Imaginations- und Distanzierungstechniken
  - Sicherer Ort/Ort des Wohlbefindens, Moment of Excellence (MoE), progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) etc.
  - Etablierung einer Distanzierung (Grounding) und eines Stopp-Signal
- Psychoedukation und Festlegung der Stimulierungsart

### 3. Fokussierung und Bewertung

- Auswahl einer spezifischen Situation
- Repräsentatives Bild für den schlimmsten Moment
- Negative Kognition bzw. Selbstüberzeugung zu diesem Moment
- Positive Kognition bzw. Selbstüberzeugung („*Wie würden Sie sich heutzutage – bezogen auf das Ausgangsthema – gerne sehen?*“)
  - Einschätzung der Stimmigkeit auf der VoC-Skala (1 bis 7)
- Wahrnehmung der gegenwärtigen Emotionen/Gefühle („*Welche Emotionen/Gefühle erleben Sie gegenwärtig, bezogen auf die Situation?*“)
  - Bewertung des Belastungsgrades mit SUD-Skala (0 bis 10)
- Wahrnehmung der gegenwärtigen Körperempfindungen

### 4. Desensibilisierung und Reprozessierung

- Erinnerung an die Beobachterrolle und das Stopp-Signal
- Fokussierung auf das repräsentative Bild, die negative Kognition und die Körperempfindung
- X Stimulierungsserien mit den jeweiligen Stimulierungsunterbrechungen zum Erfragen des Bearbeitungsstands
- Beendigung des Prozesses
- Erfragung des aktuellen emotionalen Belastungsgrades (dieser sollte idealerweise bei 0 oder höchstens bei 1 liegen)

## 5. Verankerung

- Abklärung ob die gewählte positive Kognition noch zutreffend ist
- Erfragung der Stimmigkeit der positiven Kognition (VoC-Wert 6 bis 7)
- Erneute Stimulierungsserie wenn ein VoC-Wert von 6 bis 7 noch nicht erreicht wurde
- Verankerung von Ausgangssituation in Verbindung mit positiver Kognition mit kurzer Stimulierungsserie

## 6. Körpertest

- Fokussierung der aktuellen Körperempfindungen
- Erneute Stimulierungsserie wenn noch unangenehme Empfindungen vorhanden sind
- Gegebenenfalls Stimulierungsserie zur Verstärkung und Vertiefung einer positiven Körperempfindung

## 7. Abschluss

- Abschlussritual mit Hilfe von Entspannungs-, Imaginations- und/oder Distanzierungsübungen (Sicherer Ort, MoE, kleine Trance, Grounding etc.)
- Nachbesprechung
- Vorbereitung auf eventuell auftauchende Erinnerungen und Assoziationen welche in einem Therapie-Tagebuch festgehalten werden sollten.

---

## 8. Überprüfung zu Beginn der nächsten Sitzung

- Überprüfung der SUD- und VoC- Level und Erfassung von zwischenzeitlichen emotionalen, kognitiven und körperlichen Veränderungen
- Bei reduziertem SUD- und/oder VoC- Level oder bei neuem intrusiven Material mit Stimulierungsserien nachbearbeiten