

Arbeitsblatt zum EMDR-Standardprotokoll

Stabilisierung

- Deckbegriff für den „Sicheren Ort“:

Bewertung

- Situation:

- Repräsentatives Bild für den schlimmsten Moment:

- Negative Kognition/Selbstüberzeugung zu diesem Moment:

- Positive Kognition/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, welche Gefühle erleben Sie gegenwärtig, bezogen auf die Situation?“*)
 - Bewertung des Belastungsgrades mit **SUD-Skala (0 bis 10)**
- Wahrnehmung der gegenwärtigen Körperempfindungen

Desensibilisierung und Durcharbeitung

- Erfragung des aktuellen emotionalen Belastungsgrades (0 bis 1)

Verankerung

- Erfragung der Stimmigkeit der positiven Kognition (6 bis 7)

Körpertest

Abschluss

- Abschlussritual:
-

Überprüfung (nächste Sitzung)

- Gefühl (SUD 0 bis 10)
- Kognition (VoC 1 bis 7)