Sitzungsprotokoll EMDR

Patientin/Patient | Datum | Sitzung Nr.

1. Kurzer Kontext

Womit die Patientin kam, wichtige Ereignisse.

2. Leitthemen und Affekte

In der Sitzung genannte Themen, Gefühle, Körperreaktionen.

3. Zielerinnerung und Kognitionen

Die Erinnerung oder das Thema, die negative und die positive Kognition in den Worten der Patientin, SUD und VoC, falls genannt.

4. Verarbeitung und bilaterale Stimulation

Was sich während der Sets verschob oder hängen blieb: Bild, Körper, Emotion, Kognition.

5. Ressourcen und Stabilisierung

Welche Ressourcen genutzt wurden und wie sie wirkten, wie die Sitzung abgeschlossen wurde.

6. Phase und Bereitschaft

In welcher Phase die Arbeit war, was offen ist und ob die Patientin für den nächsten Schritt bereit ist.

7. Vereinbarungen und Hausaufgaben

Aufgaben und Beobachtungen bis zur nächsten Sitzung.

8. Risiken

Nur Signale, die zur Sprache kamen. Leer, wenn keine.

9. Besonderheiten von Sprache und Denken

Auffälligkeiten in der Form der Sprache. Meist leer.

10. Plan für die nächste Sitzung

Wozu Sie zurückkehren.

Sitzungsprotokoll EMDR: ausgefülltes beispiel

Patientin/Patient Anna, 34 (fiktiv) | Datum 12.11. | Sitzung Nr. 4

1. Kurzer Kontext

Kommt nach einem Konflikt mit dem Vorgesetzten, schläft seit einer Woche schlecht.

2. Leitthemen und Affekte

Angst → „Es wird eng in der Brust vor Teambesprechungen".

3. Zielerinnerung und Kognitionen

Die Rüge des Vorgesetzten → „Ich bin nicht gut genug" / „Ich kann damit umgehen", SUD 7 von 10, VoC 3 von 7.

4. Verarbeitung und bilaterale Stimulation

Nach mehreren Sets **ließ die Enge in der Brust nach**, das Gesicht des Vorgesetzten wurde weniger scharf.

5. Ressourcen und Stabilisierung

Ruheort (das Meer bei der Großmutter) → Atem langsamer, die Zielerinnerung wurde am Ende in einen Behälter gelegt.

6. Phase und Bereitschaft

Desensibilisierung begonnen, die Zielerinnerung ist nicht abgeschlossen, SUD sank auf 5.

7. Vereinbarungen und Hausaufgaben

Ruheort jeden Abend, notieren, was sich während der Woche meldet.

8. Risiken

Nicht geäußert.

9. Besonderheiten von Sprache und Denken

Nicht aufgefallen.

10. Plan für die nächste Sitzung

Die Zielerinnerung neu bewerten, Desensibilisierung ab SUD 5 fortsetzen.