



# EMDR-Routine Worksheet

Dein Selbstcare-Tool zur emotionalen Balance, inneren Klärung und zur Entfaltung deines natürlichen Strahlens.

## Vorbereitung: Deine Geschichte verstehen

### Vergangenheit:

Liste belastende Erlebnisse oder Erinnerungen aus deiner Vergangenheit (Stichpunkte genügen):

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

*Markiere die 10 emotional stärksten mit einem \*Sternchen\*.*

## **Gegenwart:**

Welche Situationen, Menschen oder Gedanken triggern dich aktuell?

- 
- 
- 
- 

Welche Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen treten auf?

- 
- 
- 
- 

## **Zukunft:**

Welche zukünftigen Situationen machen dir Sorgen? Was vermeidest du?

- 
- 
- 
- 

Was möchtest du lernen oder entwickeln?

- 
- 
- 
-

# EMDR in 8 Schritten – dein Prozess

## 1. Zielereignis auswählen

**Was möchtest du heute bearbeiten?**

Kurze Beschreibung des Ereignisses/Bildes:

-

-

-

Stärke der Belastung (Skala 0–10):

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## 2. Negativen Glaubenssatz erkennen

**Was denkst du in Bezug auf dich selbst in diesem Zusammenhang?**

Negativer Satz:

-

-

## 3. Positiven Satz formulieren

**Was möchtest du stattdessen glauben?**

Positiver Satz:

-

-

Wie sehr glaubst du ihn schon (Skala 0–7)?

0 1 2 3 4 5 6 7

## 4. Desensibilisierung

- Starte mit bilateraler Stimulation (z. B. Klopfen - Anleitung auf [www.holisticlifeuplift.com/emdr-methode](http://www.holisticlifeuplift.com/emdr-methode))
- Denke an das Ereignis, beobachte Gedanken, Bilder, Gefühle

Gedanken/Bilder/Empfindungen, die auftauchen:

-  
-  
-  
-

**Wiederhole** die Stimulation, bis die Belastung auf 0–1 sinkt.

## 5. Positive Überzeugung verankern

- Konzentriere dich auf den positiven Satz
- Starte bilaterale Stimulation erneut, bis du eine 7 auf der Skala erreichst

Neue Bewertung:

0 1 2 3 4 5 6 7

## 6. Körperscan

- Denke nochmals an das Ereignis
- Spüre deinen Körper von Kopf bis Fuß

Spannung irgendwo?

Ja Nein

**Wenn ja**, kurze Stimulation wiederholen und erneut scannen.

## 7. Abschluss

**Wie möchtest du den Prozess heute abschließen?**

Abschlusssatz:

-

-

Was hat sich verändert / Was ist dir bewusst geworden?

-

-

-

-

-

## 8. Neubeobachtung (bei Wiederholung einer EMTF-Routine - *empfohlen*)

Was hast du zwischen den Routinen wahrgenommen?

-

-

-

Was möchtest du in der nächsten Routine vertiefen?

-

-

-