



EMDR-Routine Worksheet

Dein Selfcare-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)
- 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:

[] 10 [] 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?

Abschlussatz:

-

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?

-
-
-
-
-