

Inhalt

Widmung 5
Vorwort 6
Autorenvorstellung 11

Teil 1 EMDR für Heilpraktiker

- 1 Einleitung: Was ist EMDR?** 14
- 2 Mythen rund um das EMDR** 15
 - 2.1 Mythos 1: EMDR dürfen nur approbierte Ärzte und Kassentherapeuten lernen und anwenden 15
 - 2.2 Mythos 2: EMDR unterliegt dem markenrechtlichen Schutz 16
 - 2.3 Mythos 3: EMDR darf nicht im Coaching eingesetzt werden 16
 - 2.4 Mythos 4: Das große Ausbildungsangebot in EMDR spiegelt dessen Nutzen wider 17
 - 2.5 Mythos 5: EMDR ist eine „Wundertherapie“ 17
- 3 EMDR in der Heilpraktikerpraxis** 19
 - 3.1 Rechtliches 19
 - 3.2 Möglichkeiten und Grenzen 20
- 4 Entwicklung des EMDR** 21
 - 4.1 Entwicklung der Methode durch Francine Shapiro 21
 - 4.2 Zur Geschichte der bilateralen Stimulation 22
 - 4.2.1 Archaische Erkenntnisse 22
 - 4.2.2 Mesmerismus 23
 - 4.2.3 Neurohypnose 23
 - 4.2.4 Hypnose 23
 - 4.2.5 Neurolinguistisches Programmieren 24
 - 4.3 Einordnung des EMDR in den Kontext bifokaler multisensorischer Methoden 24
- 5 Wirkprinzipien des EMDR** 25
 - 5.1 Allgemeine Einflussfaktoren 25
 - 5.1.1 Beziehung zwischen Patient und Therapeut 25
 - 5.1.2 Erwartungshaltung des Patienten 26
 - 5.1.3 Ressourcen des Patienten 26
 - 5.1.4 Haltung des Therapeuten 26
 - 5.1.5 Hormonelle Einflüsse – zur Wirkung von Oxytozin 27
 - 5.2 Spezifische Wirkung 28
 - 5.2.1 Entkonditionierung 29
 - 5.2.2 Aufmerksamkeitsteilung 29
 - 5.2.3 Veränderung des synaptischen Potenzials 29
 - 5.2.4 Ressourcen 31
 - 5.2.5 Musterunterbrechung 39
- 6 Standards der Trauma-Arbeit** 40
 - 6.1 Aspekte der Traumasymptomatik 42
 - 6.2 Trauma und Gehirn 45
 - 6.3 Traumapathologie 46
 - 6.4 Allgemeines zur Traumatherapie 47
 - 6.4.1 Oberster Grundsatz – Stabilität 47
 - 6.4.2 Phasen der Traumabehandlung 48
 - 6.4.3 Grundlagen der Traumabehandlung 49
 - 6.4.4 Übertragung in der Traumatherapie 50
 - 6.5 Verfahren zur psychischen Stabilisierung 55
 - 6.5.1 Distanzierungstechniken 56
 - 6.5.2 Grounding-Techniken 57
 - 6.5.3 Dissoziationsstoptechnik 58
 - 6.5.4 Der Notfallkoffer 59
 - 6.5.5 Der Schutzraum 60
 - 6.5.6 Ressourcendiagnostik 60
 - 6.5.7 Ressourcendiagramm 60
 - 6.5.8 Einsatz von Imaginationsübungen 61
 - 6.5.9 Positive Triggerreize 61
 - 6.5.10 Constant Installation of Positive Orientation and Safety (CIPOS) nach J. Knipe 61
 - 6.5.11 Frühe Interventionen 62

- 7 Indikationen und Kontraindikationen** 64
 - 7.1 Kontraindikationen 64
 - 7.2 Indikationen 67
- 8 Das EMDR-Protokoll** 69
 - 8.1 Anamnese 69
 - 8.2 Vorbereitung 70
 - 8.2.1 Stoppsignal 70
 - 8.2.2 Sicherer Ort 71
 - 8.2.3 Art der Stimulation 73
 - 8.3 Bewertung 77
 - 8.3.1 Situation 79
 - 8.3.2 Schlimmster Moment 79
 - 8.3.3 Visualisierung: welches Bild? 80
 - 8.3.4 Negative Kognition 80
 - 8.3.5 Positive Kognition 80
 - 8.3.6 Stimmigkeit der Kognition – der VoC-Wert 81
 - 8.3.7 Emotionale Belastung – der SUD-Wert 81
 - 8.3.8 Zur Bedeutung des Bewertungsblocks 81
 - 8.4 Reprocessing 82
 - 8.4.1 Länge der Sets 83
 - 8.4.2 Aufmerksamkeit des Patienten 83
 - 8.4.3 Prozessverläufe von Patienten 84
 - 8.4.4 Länge der Reprocessing-Phase 84
 - 8.4.5 Abschluss des Reprocessing 84
 - 8.5 Verankerung 85
 - 8.5.1 Ermittlung des VoC- und des SUD-Wertes 85
 - 8.5.2 Verankerung der positiven Kognition 85
 - 8.6 Body-Scan 85
 - 8.7 Abschluss 86
 - 8.7.1 Tresorübung 86
 - 8.7.2 Therapietagebuch 87
 - 8.7.3 Bilder malen 87
 - 8.7.4 Sicherer Ort 87
 - 8.8 Überprüfung 87
- 9 Die spezifischen Protokolle** 92
 - 9.1 Standardprotokoll 93
 - 9.2 Angstprotokoll 94
 - 9.3 Phobieprotokoll 94
 - 9.4 Protokoll zur Bearbeitung von Zahnarztangst 99
 - 9.5 Protokoll für die Bearbeitung von Einzeltraumatisierungen 101
 - 9.6 Protokoll für kurz zurückliegende Einzeltraumatisierungen 102
 - 9.7 Protokoll zur Veränderung unerwünschter Verhaltensweisen 104
 - 9.8 Psychosomatikprotokoll 105
 - 9.9 Schmerzprotokoll 109
 - 9.10 Trauerprotokoll 112
 - 9.11 Suchtprotokoll 115
 - 9.12 Allergieprotokoll 121
 - 9.13 Tinnitusprotokoll 127
 - 9.14 Zwangsprotokoll 129
 - 9.15 Bipolares EMDR-Protokoll 131
 - 9.16 Narratives Kurzprotokoll 132
- 10 Arbeit mit Komplextraumatisierungen** 133
 - 10.1 Ressourcenkaskade 134
 - 10.2 Umgekehrtes Standardprotokoll 136
 - 10.3 Kurzprotokoll 136
 - 10.4 Arbeit mit Affektbrücken 137
 - 10.4.1 Klassische EMDR-Variante 137
 - 10.4.2 Imaginative Variante 138
 - 10.4.3 Timeline 138
- 11 EMDR in der Burn-out-Behandlung** 139
 - 11.1 Abgrenzung von der Depression 140
 - 11.2 Burn-out und Gehirn 140
 - 11.3 Phasen des Burn-outs 140
 - 11.3.1 Überlastungsphase 140
 - 11.3.2 Alarmierungsphase 141
 - 11.3.3 Knock-out-Phase 141
 - 11.4 Ziel und Auftrag 141
 - 11.5 Burn-out-Behandlungsprotokoll 142
 - 11.5.1 Ausgangslage 142
 - 11.5.2 Einstieg in die Veränderung 142
 - 11.5.3 Burn-out-Protokoll 142
- 12 EMDR mit Kindern und Jugendlichen** 145
 - 12.1 Allgemeine Voraussetzungen für den Einsatz von EMDR 145
 - 12.2 Modifikationen des EMDR-Protokolls 146
 - 12.2.1 Startbild 146
 - 12.2.2 Bewertung 146
 - 12.2.3 Bilaterale Stimulation 146
 - 12.3 Kontraindikationen 147

- 13 EMDR mit Babys** 148
 - 13.1 Entwicklungsstadien des Babys 148
 - 13.2 Das rechte Maß 149
 - 13.3 Einsatz bilateraler Stimulation beim Baby 149
 - 13.4 Geburtstraumata und mögliche Folgen 150
- 14 EMDR im Coaching und Mentaltraining** 152
 - 14.1 Coaching und Mentaltraining – Definition und Einsatzgebiete 152
 - 14.2 Einsatz von EMDR im Mentaltraining und Coaching 153
 - 14.3 Methodik und Anwendungsformen 153
- 15 Kreative Erweiterungen in der EMDR-Arbeit** 155
 - 15.1 Wenn der Prozess ins Stocken kommt 155
 - 15.1.1 Stimulationsbezogene Interventionen 155
 - 15.1.2 Prozessorientierte Interventionen 157
 - 15.2 Kognitives Einweben 159
 - 15.2.1 Unterstützende Interventionen 159
 - 15.2.2 Kognitives Einweben im engeren Sinn 160
 - 15.3 Kombination mit anderen Methoden 162
 - 15.3.1 Imaginationsarbeit 162
 - 15.3.2 Arbeit mit Ich-Zuständen 165
 - 15.3.3 Humor 166
 - 15.3.4 Körperarbeit 166
 - 15.3.5 Metaphern 167
- 16 Weiterentwicklung des EMDR** 169
 - 16.1 Creative Processing EMDR – Verknüpfung von Maltherapie und anderen kreativen Ausdrucksformen mit EMDR 169
 - 16.1.1 Maltechnik 169
 - 16.1.2 Aufstellungsarbeit 170
 - 16.1.3 Arbeit mit Ton 170
 - 16.1.4 Weitere kreative Ausdrucksformen 171
 - 16.1.5 Gruppenvarianten 171
 - 16.1.6 CP-EMDR in der Eigenarbeit und im Coaching 171
 - 16.1.7 Wirkprinzipien des CP-EMDR 172
 - 16.2 Brainlog 173
 - 16.2.1 Das humanistische Weltbild 173
 - 16.2.2 EMDR 173
 - 16.2.3 Brainspotting 173
 - 16.2.4 Bipolares Prinzip 173
 - 16.2.5 Positive Psychologie 174
 - 16.2.6 Emotionales Raumgedächtnis 174
 - 16.3 BiCo-Tools 174
- 17 Anforderungen an den Behandler** 175
- 18 Ausbildung in EMDR** 176
- 19 Hilfsmittel für die EMDR-Arbeit** 177
 - 19.1 EyEmotion-Glasses und InEars 177
 - 19.2 Musik mit bilateraler Stimulation 177
 - 19.3 Naturschallwandler 177
 - 19.4 Tac/AudioScan 178
 - 19.5 Hilfsmittel zum Monitoring von EMDR-Sitzungen 178

Teil 2 Anhang

- 20 Glossar** 180
- 21 Weiterführende Informationen und Bezugsquellen** 182
 - 21.1 Internetlinks 182
 - 21.2 Bücher zur spezifischen Vertiefung 182
- Literatur** 184
- Sachverzeichnis** 187