

# Inhalt

Vorwort zur deutschen Neuausgabe .....	15
Danksagungen.....	17
Danksagungen für die zweite Auflage .....	18
Vorwort.....	19
Der Pfad der Entdeckung .....	19
Die Notwendigkeit einer fundierten Ausbildung .....	22
Prinzipien und Verfahrensweisen .....	24
Der Name der Methode .....	24
Über den Gebrauch dieses Buches .....	25
Umgang mit dem Personalpronomen.....	26
Forschung und Entwicklung.....	26
<b>1. Hintergründe .....</b>	<b>29</b>
Eine folgenreiche Entdeckung.....	35
Die erste kontrollierte Studie .....	37
Weitere klinische und experimentelle Beobachtungen.....	40
Paradigmenwechsel .....	42
Adaptive Informationsverarbeitung .....	45
Theoretische Konvergenzen.....	50
Die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) .....	50
Psychodynamische Ansätze .....	51
Verhaltenspsychologische Ansätze .....	52
Ansätze der kognitiven Verhaltenstherapie.....	54
Der integrative Ansatz .....	57
Zusammenfassung und Schlussfolgerungen .....	58
<b>2. Adaptive Informationsverarbeitung – Das Modell als Arbeitshypothese .....</b>	<b>59</b>
Informationsverarbeitung .....	60
Alternative Stimuli .....	63
Erinnerungsnetzwerke .....	64
Beispiel einer EMDR-Behandlungssitzung.....	65
Teiltranskript der Beispiel-Behandlungssitzung.....	67
Evaluation der Beispielsitzung.....	71

Die Verwandlung der dysfunktionalen in funktionale Information .....	72
Isolierte neuronale Netzwerke .....	73
Anwendung von EMDR bei anderen Störungen.....	74
Statische Erfahrung: Aussagen über Affekt und Überzeugungen.....	75
Auflösung .....	78
In der Kindheit erstarrt.....	79
„Zeitunabhängige“ Psychotherapie .....	80
Ziele .....	83
Beschränkung des Zugangs auf negatives Material.....	83
Amnesien .....	84
Dissoziation .....	85
Eine integrative Form der Psychotherapie .....	86
Zusammenfassung und Schlussfolgerungen .....	88

### **3. Die Komponenten der EMDR-Behandlung und grundlegende**

<b>Behandlungsergebnisse</b> .....	91
Grundkomponenten des EMDR-Verfahrens .....	91
Das Bild .....	92
Die negative Kognition .....	92
Die positive Kognition .....	95
Die Emotionen und der Grad der Belastung .....	98
Physische Empfindungen.....	99
Aktivierung des Informationsverarbeitungssystems .....	100
Augenbewegungen .....	100
Andere Formen der Stimulation .....	104
Die acht Phasen der EMDR-Behandlung .....	105
Phase 1: Anamnese und Behandlungsplanung .....	106
Phase 2: Vorbereitung .....	106
Phase 3: Bewertung.....	108
Phase 4: Desensibilisierung (Reprozessierung).....	108
Phase 5: Verankerung (Installation) .....	109
Phase 6: Körpertest (Body-Scan).....	110
Phase 7: Abschluss .....	111
Phase 8: Überprüfung (Reevaluation) .....	112
Das Standard-EMDR-Protokoll.....	112
Die Wahl eines Ziels .....	113

Reaktionsmuster .....	115
Assoziative Verarbeitung mehrerer Erinnerungen.....	117
Die Wirkung der Verarbeitung auf einzelne Erinnerungen .....	120
Die Unterschiedlichkeit der Resultate .....	126
Praxis unter Supervision.....	126
Zusammenfassung und Schlussfolgerungen .....	127
<b>4. Phase eins – Anamnese</b> .....	129
Prüfung der Eignung von Klienten für eine EMDR-Behandlung.....	129
Faktoren, die für die gefahrlose Durchführung einer	
EMDR-Behandlung wichtig sind .....	131
Stärke des Rapports .....	131
Emotionale Belastungsfähigkeit.....	132
Stabilität .....	133
Verwurzelung im sozialen Umfeld.....	134
Der allgemeine körperliche Gesundheitszustand .....	134
Ambulante oder stationäre Behandlung?.....	135
Neurologische Beeinträchtigungen.....	135
Epilepsie .....	136
Sehprobleme .....	136
Drogen- und Alkoholmissbrauch.....	137
Juristische Aspekte .....	138
Berücksichtigung der Lebenszusammenhänge.....	139
Sekundärer Gewinn .....	139
Zeitliche Erfordernisse.....	141
Medikamenteneinnahme während einer EMDR-Behandlung .....	142
Dissoziative Störungen.....	143
Behandlungsplanung.....	145
Transkript einer Anamnese-Sitzung.....	149
Praktikum unter Supervision .....	161
Zusammenfassung und Schlussfolgerungen .....	161

<b>5. Phase zwei und drei – Vorbereitung und Bewertung.....</b>	<b>163</b>
Phase zwei: Vorbereitung.....	163
Rolle und Aufgabe der Therapeuten .....	164
Die Entstehung einer Verbindung zwischen Therapeutin und Klient.....	164
Erklären der Theorie.....	165
Testen der Augenbewegungen .....	166
Etablieren eines „sicheren Ortes“ .....	167
Beschreibung des Modells .....	170
Kalibrieren der Erwartungen.....	172
Umgang mit Ängsten des Klienten .....	174
Phase drei: Bewertung.....	176
Die Wahl eines Bildes.....	177
Identifizieren der negativen Kognition.....	178
Entwickeln einer positiven Kognition .....	180
Einschätzung der Stimmigkeit der Kognitionen (VoC).....	182
Benennen der zentralen Emotion.....	183
Einschätzung des subjektiven Belastungsgrades (SUD) .....	184
Identifizieren von Körperempfindungen.....	184
Über die Bedeutung der einzelnen Komponenten.....	185
Praktikum unter Supervision .....	188
Zusammenfassung und Schlussfolgerungen .....	188
<b>6. Phase vier bis sieben – Desensibilisierung, Verankerung,</b>	
<b>Körpertest und Abschluss.....</b>	<b>191</b>
Beschleunigte Verarbeitung der Erinnerung.....	192
Phase vier: Desensibilisierung.....	198
Assoziative Verarbeitung.....	200
Beurteilung .....	208
Phase fünf: Verankerung .....	210
Phase sechs: Körpertest.....	212
Phase sieben: Abschluss .....	214
Visualisation .....	215
Beurteilung der Situation des Klienten auf ihre Sicherheit hin .....	215
Nachbesprechung und Tagebuch .....	216
Praktikum unter Supervision .....	220
Zusammenfassung und Schlussfolgerungen .....	220

<b>7. Umgang mit Abreaktionen und Blockierungen .....</b>	<b>223</b>
Abreaktion .....	224
Empfehlungen für den Umgang mit Abreaktionen.....	226
Wenn eine Abreaktion nicht beendet wird.....	234
Strategien bei Blockierungen der Verarbeitung .....	235
Primäres Ziel .....	235
Ergänzende Ziele.....	244
Praktikum unter Supervision .....	256
Zusammenfassung und Schlussfolgerungen .....	256
<b>8. Phase acht – Überprüfung und Anwendung des Standard-EMDR-Protokolls ..</b>	<b>259</b>
Phase acht: Überprüfung.....	261
Das Standard-EMDR-Protokoll.....	261
Arbeit an der Vergangenheit .....	261
Arbeit an der Gegenwart .....	268
Arbeit an der Zukunft.....	271
Abschluss der Therapie .....	276
Folgebetreuung.....	276
Beendigung der Therapie.....	278
Praktikum unter Supervision .....	281
Zusammenfassung und Schlussfolgerungen .....	281
<b>9. Protokolle und Verfahren für spezielle Situationen .....</b>	<b>283</b>
Die elf Schritte des Standardverfahrens .....	284
Protokoll für ein einmaliges traumatisches Erlebnis.....	285
Protokoll für eine aktuelle Angst oder ein aktuelles Verhalten.....	286
Protokoll für kürzlich erlebte traumatische Situationen.....	286
Protokolle für Phobien .....	290
Protokoll für pathologische Trauer .....	295
Protokoll für Krankheiten und somatische Störungen.....	297
Selbstständige Nutzung der Augenbewegungsserien zum Abbau von Stress.....	306
Warnungen und Vorschläge.....	306
Technische Aspekte .....	307

Selbstkontroll- und Abschlussverfahren .....	308
Visualisieren eines sicheren Orts .....	309
Visualisationsanleitungen auf Tonbandkassetten .....	310
Die Lichtstrom-Technik.....	310
Vertikale Augenbewegungen .....	312
Nachbesprechung und Einschätzung der Situation des Klienten	
auf ihre Sicherheit hin .....	312
Zusammenfassung und Schlussfolgerungen .....	313

## **10. Das kognitive Einweben – Aktive Strategien für die Arbeit**

<b>mit besonders problematischen Klienten</b> .....	315
Die Grundlage des kognitiven Einwebens .....	317
Verantwortung, persönliche Sicherheit und Wahlmöglichkeiten .....	319
Anpassung der Interventionen an die Bedürfnisse bestimmter Klienten.....	328
Verschiedene Möglichkeiten des Einwebens .....	330
Vermittlung neuer Information.....	330
„Ich bin verwirrt“ .....	331
„Wenn es nun Ihr Kind wäre?“ .....	332
Metaphern und Vergleiche .....	333
„Nehmen wir einmal an ...“ .....	333
Die Methode des Sokrates .....	334
Assimilation.....	335
Verbaler Ausdruck.....	336
Psychoedukation .....	343
Praktikum unter Supervision .....	344
Zusammenfassung und Schlussfolgerungen .....	345

## **11. Ausgewählte Populationen** .....

Compliance-Probleme in der Therapie.....	348
Kinder .....	352
Konkrete Definition von Gefühlen .....	354
Wie man die Aufmerksamkeit eines Kindes fesseln kann .....	354
Kognitionen .....	355
Generalisieren von Behandlungsergebnissen .....	356
Kreative Therapie.....	357

Paare.....	358
Wenn ein Ehepartner in der Kindheit sexuell missbraucht worden ist .....	358
Sind gemeinsame oder individuelle Behandlungssitzungen vorzuziehen?....	359
Untreue.....	361
Opfer sexuellen Missbrauchs.....	362
Adäquate Ziele.....	363
Klärung der Frage, ob Klienten die Voraussetzungen für eine Behandlung erfüllen.....	364
Struktur.....	365
Integration .....	366
Informationsplateaus .....	367
Emotionale Stufen .....	368
Falsche Erinnerungen .....	370
Warnungen bezüglich der Arbeit an Erinnerungen.....	370
Kriegsveteranen.....	375
Umgang mit dem Gefühl, keinen Einfluss auf die eigene Situation zu haben	376
Probleme des sekundären Gewinns.....	377
Zugehörigkeitsgefühle und die Angst vor dem Vergessen .....	378
Umgang mit Leugnen und Übergangsphasen.....	379
Umgang mit Wut .....	380
Nutzung des kognitiven Einwebens.....	382
Jahrestage.....	383
Spezielle Populationen .....	383
Dissoziative Störungen.....	384
Allgemeine Beurteilungen .....	387
Zusammenfassung und Schlussfolgerungen .....	389
<b>12. Theorie und Forschung und ihre Implikationen für die klinische Praxis .....</b>	<b>391</b>
Theoretische Erklärungen.....	391
Elemente der EMDR-Methode.....	393
Dosierte Exposition .....	394
Empfundene Bewältigung .....	396
Beachtung körperlicher Empfindungen .....	396
Cognitive Reframing.....	397
Ausrichtung von Erinnerungskomponenten.....	397
Freies Assoziieren .....	398

Mindfulness.....	398
Augenbewegungen (und alternative Stimuli) .....	400
Orientierungsreaktion.....	400
Ablenkung.....	402
Hypnose.....	402
Veränderungen auf Zell- und Gehirn-Ebene.....	403
Der Traumschlaf .....	410
Die Entspannungsreaktion .....	411
Hemisphärische Synchronisation.....	411
Kortikale Funktion .....	413
Integrative Wirkung.....	415
Kontrollierte Untersuchungen .....	416
Der generelle Mangel an Untersuchungen über PTBS-Behandlungsmethoden ..	416
Vorgeschlagene Kriterien für die EMDR-Forschung .....	417
Methodentreue .....	418
Auswahl der Messmethoden.....	419
Die Auswahl der Testteilnehmer .....	420
Vergleichende Untersuchungen .....	421
Komponentenanalysen .....	421
Kontrollierte klinische Studien zur Behandlung von PTBS mit EMDR .....	422
Zivile Studien .....	423
Studien an Kriegsteilnehmern.....	429
Methodologische Probleme bei EMDR-Ergebnisstudien.....	431
Vergleich von EMDR mit anderen PTBS-Therapien .....	435
Kriterienvorschläge für vergleichende klinische Ergebnisstudien.....	438
Verschiedene therapeutische Anwendungen .....	439
Gewichtung der aktiven Komponenten.....	442
Komponentenanalysen .....	443
Vorgeschlagene Parameter für Komponentenanalysen in	
Komponentenstudien der therapeutischen Ergebnisse .....	444
Aufstellung überprüfbarer Hypothesen.....	450
Überprüfung verschiedener aufgestellter Hypothesen.....	452
Zusammenfassung der Empfehlungen für kompetente Forschungsarbeit.....	455
Umfassendere klinische und berufsethische Implikationen.....	457
Ungenügende Standards in Forschung und Rezension .....	457
Klinische Verantwortlichkeit.....	460
Globale Verantwortung .....	462
Zusammenfassung und Schlussfolgerungen .....	464



<b>Anhang A – Hilfsmittel für die klinische Praxis</b> .....	467
Checkliste für das EMDR-Screening und für die Erfassung therapierelevanter Informationen .....	467
Checkliste für die Entwicklung eines EMDR-Behandlungsplans .....	469
Empfohlenes Format für den Wochenbericht .....	470
Zusätzliche Beispiele für Kognitionen .....	471
Kurz gefasste Beschreibung der Vorgehensweise bei einer EMDR-Behandlung...	472
Formular zur Festlegung des EMDR-Ziels .....	475
Formular und Abfolge für die Floatback-Methode zur Identifikation des Erlebnisses .....	476
Richtlinien und Verfahren für EMDR-Ressourcen-Entwicklung und -Einsetzung	476
 <b>Anhang B – Die Sicherheit des Klienten</b> .....	485
Abschnitt 1 – Empfehlungen der EMDR Dissociative Disorders Task Force: Allgemeine Anleitung zum Einsatz von EMDR bei dissoziativen Störungen.	486
Abschnitt 2 – Empfehlungen des EMDR Professional Issues Committee .....	491
Abschnitt 3 – Der Ausschuss für professionelle Standards und Ausbildung (Professional Standards and Training Committee) der EMDR International Association .....	495
 <b>Anhang C – EMDR-Ressourcen</b> .....	497
 <b>Anhang D – Weitere therapeutische Anwendungen und Evaluierungen</b> .....	502
Abschnitt 1 – Zusätzliche Protokolle und schriftliche Anleitungressourcen .....	502
Abschnitt 2 – Das adaptive Informationsverarbeitungsmodell.....	504
 Literatur.....	507
Index .....	537