

Ego-State-EMDR-Ressource

CARES (constant activation of resourceful Ego-States and safety) Abwandlung von CIPOS für Ego-States

Zuerst die Situation oder das Thema der Arbeit grob eingrenzen

Voraussetzungen:

- ressourcenvolle States und Situationen müssen zur Verfügung stehen
- Fähigkeit zur (Re-)Orientierung in der Gegenwart muss vorhanden sein
- achtsames Vorgehen der Therapeut/in unbedingt erforderlich

1. Kontaktaufnahme mit ressourcenvollem Ego-State und/oder einer Ressourcensituation
2. Situation achtsam genauer abklären, evtl. aus der Beobachterposition, also wenig emotionale Beteiligung
3. SUD erfragen
4. Klären, wie lange die Klientin sich die belastende Situation vergegenwärtigen möchte, d.h. wie viele Sekunden
5. Klären, ob sie schnelle BLS dazu machen möchte
6. Eventuell als weitere Filtertechnik vereinbaren, wie viel Prozent der Gefühle beim ersten Durchgang präsent sein sollen

1. Durchgang:

Jetzt in Kontakt gehen mit dem ressourcenvollen Ego-State

- dabei langsame bilaterale Stimulation (BLS)

Dann auf die belastende Situation schauen lassen

- mit dem vereinbarten Prozentsatz Gefühlsstärke (z.B. 10%)
- für die vereinbarte Zeit (z.B. 20 Sekunden)
- dazu evtl. schnelle BLS

Danach wieder zurückgehen zum ressourcenvollen Ego-State

Danach SUD abfragen

Evtl. 2. und 3. Durchgang machen

Jeweils vorher abklären, ob Sekundenzahl und Gefühlsstärke erhöht oder vermindert werden sollen

Jeweils zum Schluss SUD abfragen