

SUDS-TRACKING-ARBEITSBLATT

(Subjektive Belastungsskala, SUDS 0 bis 10)

Anleitung für Klientinnen und Klienten:

Vor und nach der EMDR-Bearbeitung verwenden Sie dieses Arbeitsblatt, um Ihre subjektive Belastung (SUDS) zu notieren.

0 bedeutet keine Belastung, völlig neutral; 10 steht für die stärkste vorstellbare Belastung.

Diese Erfassung hilft, den Fortschritt über mehrere Sitzungen hinweg sichtbar zu machen.

Subjektive Belastungsskala (SUDS-Skala)

0	Keine Belastung, vollkommen neutral
1-3	Geringe Belastung, leichtes Unbehagen
4-6	Mäßige Belastung, spürbar, aber bewältigbar
7-9	Hohe Belastung, stark beeinträchtigend, emotional intensiv
10	Äußerste Belastung, unerträglich, stärkste vorstellbare emotionale Not

Verfolgungstabelle

Datum	Ziel / Erinnerung / Auslösender Reiz	Negative Kognition	SUDS vor (0–10)	SUDS nach (0–10)	Notizen

Reflexionsfeld

- Was haben Sie während dieser Sitzung an Veränderungen bemerkt?
- Gab es Körperempfindungen oder innere Bilder, die besonders auffielen?
- Welche positiven Überzeugungen oder inneren Stärken fühlten sich deutlicher oder kraftvoller an?