

# 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)

<b>0</b>	Keine Belastung, vollkommen neutral
<b>1-3</b>	Geringe Belastung, leichtes Unbehagen
<b>4-6</b>	Mäßige Belastung, spürbar, aber bewältigbar
<b>7-9</b>	Hohe Belastung, stark beeinträchtigend, emotional intensiv
<b>10</b>	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?