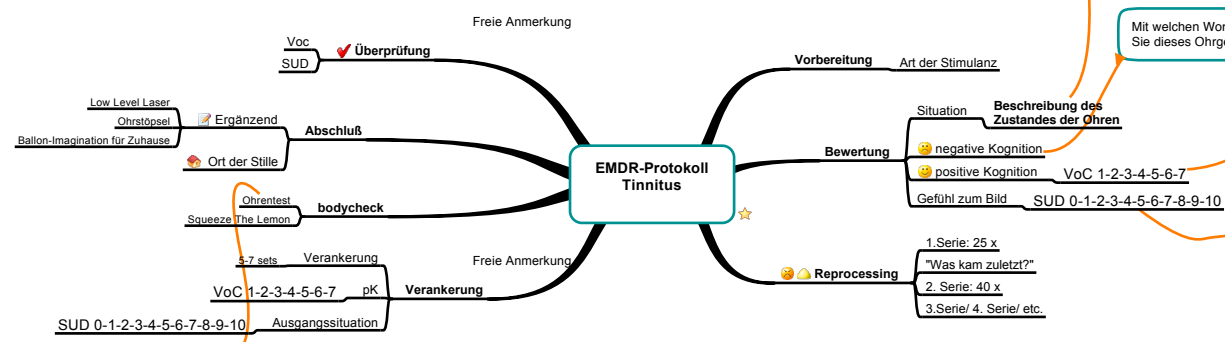


- A) Eine bildhafte Repräsentanz der Erinnerung
- B) Eine mit der Erinnerung verbundene negative Selbsteinschätzung
- C) Mit der Erinnerung verbundene Sinneswahrnehmungen und Körpererinnerungen.

Name: .....  
 Datum: .....

nächste Sitzung



Bitte beschreiben Sie Ihre gegenwärtige Situation: Was spüren/erleben Sie in Ihren Ohren? Häufige Beschreibungen: Druck in den Ohren, Ohrgeräusch, Brummen, Rauschen, Klingeln, Pfeifen, Hörminderung, Unruhe, Konzentrationsschwäche, Druck im Kopf, Spannungen im Nacken- und Kopfbereich.

Mit welchen Worten können Sie am besten Ihre negative Einstellung zu sich selbst (das Sie dieses Ohrgeräusch haben) beschreiben, die Sie jetzt im Augenblick spüren?

Wenn Sie den Tinnitus wahrnehmen und erleben, wie würden Sie jetzt gerne über sich denken?

Wenn Sie an den Tinnitus denken, wie zutreffend fühlt sich diese positive Selbsteinschätzung jetzt auf einer Skala von 1 bis 7?

Wenn Sie den Tinnitus zusammen mit dem negativen Satz (NK wiederholen) vorstellen, welche Gefühle kommen dabei jetzt in ihnen auf?

Der Patient wird aufgefordert festzustellen, ob er in seinem Ohr etwas spürt oder nicht. Positive, angenehme Empfindungen verstärken. Bei Missempfindungen das Reprozessieren bis zum Verschwinden der Missempfindungen fortsetzen.

Der Patient wird aufgefordert, sich den Druck in den Ohren so vorzustellen, wie Druck (Luft) in einem Ballon, der ein Ventil hat. Er kann dieses Ventil so drehen, wie sie er will. Der Patient sollte die negative Kognition wiederholen, gleichzeitig den Druck in Ohren spüren und mit seinen Augen den Fingern folgen.

<http://www.traumatherapie.de/users/drexler/psychosomatik.html>  
[www.ptz.de/fileadmin/media/pdf\\_Herbsttagung\\_2007/HOERSTURZ\\_UND\\_TINNITUS\\_MIT\\_EMDR.pdf](http://www.ptz.de/fileadmin/media/pdf_Herbsttagung_2007/HOERSTURZ_UND_TINNITUS_MIT_EMDR.pdf)  
[www.dr-wilden.de/](http://www.dr-wilden.de/)