

ANTICRAVING RESSOURCENINSTALLATION („CravEx“ - EMDR Suchtprotokoll)

Silvia Franke (nach der Wedge-Technik von S. Rogers, übers. von A. Hofmann; modifiziert von M. Hase)

Zit. in: Rost C (2008): Ressourcenarbeit mit EMDR, Junfermann (S 150)

Zit. in: Hase M (2007): CravEx-EMDR in der Behandlung der stoffgebundenen Abhängigkeit (S 9)

1. „Wie hoch schätzen Sie im Moment den Suchtdruck von 0 - 10 ein?“
2. „Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie jetzt gerade etwas konsumiert hätten?“ (drei Eigenschaften)
3. (mit subjektiv wichtigster Eigenschaft beginnen): „In welcher Situation haben Sie diese Eigenschaft gespürt und nutzen können, ohne zu konsumieren?“
(sensorische Anreicherung!)
4. „Denken Sie jetzt an diese Eigenschaft + Situation + Körpergefühl“ (Verankern)
5. Weiter mit den anderen beiden Eigenschaften.
6. „Gehen Sie jetzt in Kontakt mit allen drei Eigenschaften - sind Sie damit in Kontakt?“
7. „Schauen Sie noch einmal von dieser Position aus auf ihren Suchtdruck...und stellen Sie fest, wie stark er sich jetzt gerade anfühlt“ (0 – 10)
8. „Wenn Sie mit diesen Eigenschaften ihren Suchtdruck reduziert haben, was würden Sie dann gerne Positives über sich denken (z.B. ich bin stark, habe mehr Kontrolle...)? Wo spüren Sie das im Körper?“ (Verankern der positiven Selbstüberzeugung)
9. „Schließen Sie die Augen, denken Sie an Ihre positive Selbstüberzeugung + das Körpergefühl + gehen Sie dabei innerlich durch Ihren ganzen Körper.“ (ev. nochmal Suchtdruck abfragen, falls vorher noch nicht bei 0)