

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Beschreibung der Störung . . . . .</b>	1
1.1	Bezeichnung . . . . .	1
1.2	Definition und Symptomatik . . . . .	2
1.3	Differenzialdiagnose . . . . .	9
1.3.1	Pavor nocturnus . . . . .	9
1.3.2	Schlafwandeln . . . . .	11
1.3.3	Weitere Schlafstörungen . . . . .	12
1.3.4	Alpträume bei anderen psychischen Störungen . . . . .	13
1.4	Epidemiologie . . . . .	14
1.5	Verlauf und Prognose . . . . .	15
1.6	Komorbidität . . . . .	15
1.7	Diagnostische Verfahren . . . . .	16
<b>2</b>	<b>Störungstheorien und -modelle . . . . .</b>	17
2.1	Theoretische Erklärungsmodelle . . . . .	17
2.1.1	Psychoanalytische Theorien . . . . .	17
2.1.2	Kognitiv-behaviorale Theorien . . . . .	18
2.1.3	Neurophysiologische Theorien . . . . .	19
2.2	Einflussfaktoren für das Auftreten von Alpträumen . . . . .	19
2.2.1	Traumatisierung . . . . .	19
2.2.2	Psychische Störungen . . . . .	20
2.2.3	Persönlichkeitsfaktoren . . . . .	20
2.2.4	Aktuelle Stressbelastung . . . . .	22
2.2.5	Medikamente und Drogen . . . . .	22
2.2.6	Symptomstress und Verhaltenskonsequenzen von Alpträumen . . . . .	23
2.3	Integratives Störungsmodell . . . . .	24
<b>3</b>	<b>Diagnostik und Indikation . . . . .</b>	25
3.1	Diagnostik . . . . .	25
3.2	Indikation . . . . .	28
3.3	Kontraindikationen . . . . .	30
<b>4</b>	<b>Behandlung . . . . .</b>	30
4.1	Allgemeine Aspekte der Behandlung . . . . .	32
4.2	Der Ablauf einer manualisierten Alpträumtherapie . . . . .	33

<b>4.3</b>	<b>Erste Therapiesitzung . . . . .</b>	<b>34</b>
4.3.1	Darstellung des Therapierationals . . . . .	35
4.3.2	Informationen über Alpträume und Schlafhygiene . . . . .	35
4.3.3	Rekonstruktion und Dokumentation von Alpträumen . . . . .	37
4.4	Entspannungsverfahren . . . . .	40
4.5	Imaginationsübungen . . . . .	42
4.5.1	Fantasiereisen . . . . .	44
4.5.2	Alternative Übungen . . . . .	46
4.5.3	Vertiefungsübung . . . . .	47
4.5.4	Besonderheiten bei der Behandlung von Traumapatienten . . . . .	49
4.5.5	Hausaufgabe . . . . .	51
4.6	Alpträummodifikation . . . . .	51
4.6.1	Erster Schritt: Entscheidung darüber, welche Elemente aus dem Alpträum entfernt werden müssen und welche bleiben sollen . . . . .	55
4.6.2	Zweiter Schritt: Finden von Alternativen zu den zu entfernenden Elementen . . . . .	56
4.6.3	Dritter Schritt: Einfügen dieser Alternativen in den ursprünglichen Alpträum und Erstellung des neuen Traumskriptes . . . . .	58
4.6.4	Vierter Schritt: Imagination dieses neuen Traumskriptes . . . . .	59
4.6.5	Fünfter Schritt: Entscheidung darüber, ob das neue Traumskript angemessen ist . . . . .	60
4.6.6	Transfer der Alpträummodifikation . . . . .	61
4.6.7	Hausaufgaben . . . . .	63
4.6.8	Besonderheiten bei der Behandlung von Traumapatienten . . . . .	63
4.7	Beispiele für modifizierte Träume . . . . .	64
<b>5</b>	<b>Effektivität der Alpträumbehandlungen . . . . .</b>	<b>68</b>
5.1	Effektivität des dargestellten Behandlungsansatzes . . . . .	68
5.2	Effektivität anderer Therapieansätze auf der Basis der Imagery Rehearsal-Therapie . . . . .	69
5.3	Exposition . . . . .	71
5.4	Hypnotherapie . . . . .	72
5.5	Luzides Träumen . . . . .	73
5.6	Pharmakologische Therapie . . . . .	73
<b>6</b>	<b>Weiterführende Literatur . . . . .</b>	<b>74</b>
<b>7</b>	<b>Literatur . . . . .</b>	<b>75</b>

<b>8</b>	<b>Anhang .....</b>	<b>80</b>
	Schlafprotokoll .....	80
	Alptrumprotokoll .....	82
	Fragebogen zur Aufzeichnung von Alpträumen .....	83
	Arbeitsblatt: Veränderung meines Alpträums .....	85

Karten:

Kurzanleitung für die Exploration

Merkblatt zur Aufzeichnung von Alpträumen