

Inhaltsverzeichnis

1	Beschreibung der Störung	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
2	Störungstheorien und -modelle	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
3	Diagnostik und Indikation	25
3.1	Diagnostik	25
3.2	Indikation	28
3.3	Kontraindikationen	30
4	Behandlung	30
4.1	Allgemeine Aspekte der Behandlung	32
4.2	Der Ablauf einer manualisierten Alptraumtherapie	33

4.3	Erste Therapiesitzung	34
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	Alptraummodifikation	51
4.6.1	Erster Schritt: Entscheidung darüber, welche Elemente aus dem Alptraum 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 Alptraum 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 Alptraummodifikation	61
4.6.7	Hausaufgaben	63
4.6.8	Besonderheiten bei der Behandlung von Traumapatienten . . .	63
4.7	Beispiele für modifizierte Träume	64
5	Effektivität der Alptraumbehandlungen	68
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
6	Weiterführende Literatur	74
7	Literatur	75

8	Anhang	80
	Schlafprotokoll	80
	Alptraumprotokoll	82
	Fragebogen zur Aufzeichnung von Alpträumen	83
	Arbeitsblatt: Veränderung meines Alptraums	85

Karten:

Kurzanleitung für die Exploration

Merkblatt zur Aufzeichnung von Alpträumen