

Inhaltsverzeichnis

I Theoretischer Hintergrund

Kapitel 1: Beschreibung der Störung	11
1.1 Erscheinungsbild und Definitionskriterien	11
1.2 Erscheinungsformen und Inhalte von Alpträumen	12
1.2.1 Erscheinungsformen von Alpträumen	12
1.2.2 Inhalte von Alpträumen	14
1.3 Epidemiologie und Verlauf	15
1.4 Klassifikation	16
1.5 Differenzialdiagnose und Komorbidität	18
1.5.1 Abgrenzung zum Pavor nocturnus	19
1.5.2 Abgrenzung zum Schlafwandeln	19
1.5.3 Abgrenzung zur Schlafparalyse	20
1.5.4 Alpträume und Posttraumatische Belastungsstörung	21
1.5.5 Komorbiditäten	21
Kapitel 2: Störungstheorien und Ätiologimodelle	23
2.1 Psychoanalytische Theorien	23
2.2 Kognitiv-Behaviorale Theorien	24
2.3 Neurophysiologische Theorien	25
2.4 Persönlichkeitsfaktoren	25
2.5 Aktuelle Stressbelastung	27
2.6 Medikamente und Drogen	27
2.7 Folgen der Alpträume	27
Kapitel 3: Erfassung von Alpträumen und Indikation	29
3.1 Erfassung von Alpträumen	29
3.2 Indikation und Kontraindikation	30
Kapitel 4: Stand der Therapieforschung	33
4.1 Entspannungsverfahren	34
4.2 Exposition	34
4.3 Hypnotherapeutische Verfahren	35
4.4 Luzides Träumen	36
4.5 Imagery-Rehearsal-Therapie (IRT)	37
4.5.1 Ergebnisse zur Wirksamkeit der Imagery-Rehearsal-Therapie	38
4.5.2 Ergebnisse zur Durchführbarkeit der manualisierten Version der Imagery-Rehearsal-Therapie bei Kindern und Jugendlichen	40

II Therapie

Kapitel 5: Allgemeine Informationen zum therapeutischen Vorgehen	47
5.1 Therapeutisches Setting	47
5.2 Zeitliche Struktur	48
5.3 Einbeziehung von Bezugspersonen	48
5.4 Arbeitsmaterialien	48
Kapitel 6: Diagnostik	50
6.1 Exploration des Schlafverhaltens	50
6.2 Exploration der Alpträumssymptomatik	50
6.3 Screening komorbider Störungen	52
Kapitel 7: Einführung in die Alpträumtherapie	53
7.1 Einführung des Therapietiers	53
7.2 Informationsvermittlung: Inhalte und Ziele der Alpträumtherapie	54
7.3 Psychoedukation	55
7.3.1 Traum und Alpträume	55
7.3.2 Schlafhygiene	57
7.4 Alpträumrekonstruktion	58
7.5 Alpträumdokumentation und Hausaufgaben	60
Kapitel 8: Entspannungsverfahren	62
8.1 Autogenes Training	63
8.2 Progressive Muskelentspannung	66
8.3 Hausaufgaben	68
Kapitel 9: Imagination	70
9.1 Fantasiereisen	71
9.2 Vertiefungsübung: Veränderung von Szenen	77
9.3 Hausaufgaben	78
9.4 Schwierigkeiten bei der Imagination	79
Kapitel 10: Alpträummodifikation	80
10.1 Vorgehen bei wiederkehrenden vs. verschiedenen Alpträumen	81
10.2 Materialien und Hilfsmittel zur Unterstützung der Alpträummodifikation	82
10.2.1 Malen und Zeichnen	82
10.2.2 Spielen	84
10.2.3 Basteln	84
10.2.4 Schreiben	84
10.3 Identifikation negativer Elemente	85
10.4 Identifikation charakteristischer Elemente	86
10.5 Erarbeitung eines alternativen Traumhergangs	87
10.5.1 Alternative Traumelemente	90
10.5.2 Entwicklung einer vollständigen, alternativen Traumgeschichte	90
10.5.3 Erprobung der neuen Traumgeschichte	91
10.6 Imagination des neuen Traums	92
10.7 Reflexion des Vorgehens	92
10.8 Hausaufgaben	94
10.9 Mögliche Schwierigkeiten bei der Alpträummodifikation	94
Kapitel 11: Abschlussitzung	96

Kapitel 12: Besonderheiten bei der Behandlung posttraumatischer Alpträume	98
12.1 Anpassungen beim Entspannungstraining und der Imagination	98
12.2 Anpassungen bei Alpträumrekonstruktion und -dokumentation	102
12.3 Alpträummodifikation bei posttraumatischen Alpträumen	103
Kapitel 13: Fallbeispiele	105
13.1 Traum eines Jungen im Kindergartenalter	105
13.2 Verfolgungstraum eines Grundschülers	109
13.3 Alpträume einer Jugendlichen im Zusammenhang mit Verlust und Trauer	110
Literatur	116
Anhang	123
Arbeitsblatt 1: Alpträumfragebogen	125
Arbeitsblatt 2: Hallo, ich bin Alma	126
Arbeitsblatt 3: Alpträume sind normal	127
Arbeitsblatt 4: Alpträume machen krank	128
Arbeitsblatt 5: Den Alpträum unter die Lupe nehmen	129
Arbeitsblatt 6: Tipps zum Aufzeichnen von Alpträumen	131
Arbeitsblatt 7: Entspannung	132
Arbeitsblatt 8: Imagination	133
Arbeitsblatt 9: Alpträume verändern	134
Arbeitsblatt 10: Die Veränderung beginnt	136
Arbeitsblatt 11: Ideen für den neuen Traum	137
Hinweise zu den Online-Materialien	138