

# Inhaltsverzeichnis

## I Theoretischer Hintergrund

<b>Kapitel 1: Beschreibung der Störung</b>	<b>11</b>
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
<b>Kapitel 2: Störungstheorien und Ätiologiemodelle</b>	<b>23</b>
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
<b>Kapitel 3: Erfassung von Alpträumen und Indikation</b>	<b>29</b>
3.1 Erfassung von Alpträumen	29
3.2 Indikation und Kontraindikation	30
<b>Kapitel 4: Stand der Therapieforschung</b>	<b>33</b>
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 Alptraumsymptomatik ..... 50

6.3     Screening komorbider Störungen ..... 52

**Kapitel 7: Einführung in die Alptraumtherapie ..... 53**

7.1     Einführung des Therapeuten ..... 53

7.2     Informationsvermittlung: Inhalte und Ziele der Alptraumtherapie ..... 54

7.3     Psychoedukation ..... 55

7.3.1   Traum und Alpträume ..... 55

7.3.2   Schlafhygiene ..... 57

7.4     Alptraumrekonstruktion ..... 58

7.5     Alptraumdokumentation 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: Alptraummodifikation ..... 80**

10.1    Vorgehen bei wiederkehrenden vs. verschiedenen Alpträumen ..... 81

10.2    Materialien und Hilfsmittel zur Unterstützung der Alptraummodifikation ..... 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 Alptraummodifikation ..... 94

**Kapitel 11: Abschlusssitzung ..... 96**

<b>Kapitel 12: Besonderheiten bei der Behandlung posttraumatischer Alpträume</b>	<b>98</b>
12.1 Anpassungen beim Entspannungstraining und der Imagination	98
12.2 Anpassungen bei Alptraumrekonstruktion und -dokumentation	102
12.3 Alptraummodifikation bei posttraumatischen Alpträumen	103
<b>Kapitel 13: Fallbeispiele</b>	<b>105</b>
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
<b>Literatur</b>	<b>116</b>
<b>Anhang</b>	<b>123</b>
Arbeitsblatt 1: Alptraumfragebogen	125
Arbeitsblatt 2: Hallo, ich bin Alma	126
Arbeitsblatt 3: Alpträume sind normal	127
Arbeitsblatt 4: Alpträume machen krank	128
Arbeitsblatt 5: Den Alptraum 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