

Inhalt

Ein langer beruflicher Weg zu einem kurzen Buch	9
TEIL I: GRUNDLAGEN	11
1. Welchen Nutzen haben die Übungen, und wie kann man sie einsetzen?	13
1.1 Für wen sind die Übungen gedacht?	13
1.2 Wie wirken die Übungen?	16
1.3 Hinweise für Therapeutinnen und Therapeuten	17
1.4 Möglichkeiten und Grenzen der Übungen	18
2. Trauma und Traumafolgen	21
2.1 Was ist eine traumatische Situation?	21
2.2 Was geschieht während einer potenziell traumatischen Situation?	22
2.3 Neurozeption	23
2.4 Welche Folgen kann es nach einer Traumatisierung geben?	24
2.5 Was hilft Betroffenen direkt nach einer Traumatisierung?	25
2.6 Wie verlaufen die Symptome?	27
2.7 Welche Krankheiten können nach einem traumatischen Erleben entstehen?	28
2.8 Was hilft bei der Verarbeitung belastender Erlebnisse?	29
2.9 Was kann man vorbeugend tun?	30
TEIL II: ÜBUNGEN	33
3. Wiedererleben des traumatischen Ereignisses:	
Intrusionen und Flashbacks	35
3.1 Wie entstehen Intrusionen und Flashbacks?	35
3.2 Ablenkung	36
3.3 Distanzierungstechniken	37
3.4 Episodisches Einbetten (nach Anke Ehlers)	41
3.5 Imaginative Distanzierungstechniken	42

4.	Alpträume: Nächtliches Wiedererleben des Ereignisses oder traumatischer Affekte	49
4.1	Was sind Alpträume?	49
4.2	Techniken, die helfen, das Alpträumerleben zu beenden	50
5.	Körpererinnerungen: Körperliche Intrusionen und Flashbacks	59
5.1	Was sind Körpererinnerungen?	59
5.2	Techniken zum Umgang mit Körpererinnerungen	60
6.	Innerlich nicht wieder zur Ruhe kommen: Übererregung/Hyperarousal....	69
6.1	Was ist Übererregung?	69
6.2	Techniken zum Umgang mit Übererregung.....	70
7.	Nicht einschlafen und nicht durchschlafen können: Durch Übererregung verursachte Schlafstörungen	99
7.1	Wie wirkt sich Übererregung auf den Schlaf aus?	99
7.2	Welche Bedeutung haben Träume und der REM-Schlaf?	100
7.3	Allgemeine Empfehlungen	101
7.4	Spezielle Techniken zum Einschlafen	102
8.	Nicht wieder in die Gänge kommen: Untererregung	105
8.1	Was ist Untererregung, und wie zeigt sie sich?	105
8.2	Übungen zur Hebung des Aktivitätsniveaus	106
8.3	Über den Körper Kraft, Stärke und Sicherheit spüren und entwickeln.....	109
8.4	Übungen im Umgang mit Taubheit und zur Intensivierung der körperlichen Wahrnehmung	114
9.	Das ist alles gar nicht wahr: Dissoziation	117
9.1	Was ist Dissoziation?	117
9.2	Mit dissoziativen Symptomen umgehen.....	121

10. Alles ist anders: Mit veränderten Gefühlen und Einstellungen umgehen	129
10.1 Wie verändern sich die Gefühle nach einer Traumatisierung?.....	129
10.2 Gefühlsregulierung, kindliche Entwicklung und Dissoziation.....	130
10.3 Selbstanalyse: Welcher Umgang mit Gefühlen wurde gelernt?.....	132
10.4 Übungen zur Gefühlsregulation.....	133
10.5 Umgang mit Wut.....	139
10.6 Kognitive Strategien gegen negative Gedanken: Positive Gegenkonzepte entwickeln.....	144
10.7 Imaginative Strategien.....	148
11. Sich mit seinen Stärken verbinden	155
11.1 Lächeln und Lachen.....	155
11.2 Selbstverteidigung.....	156
11.3 Sich an gute Momente erinnern.....	157
11.4 Imaginative Strategien zur Erinnerung an gute Momente.....	158
11.5 Meditation.....	167
Anhang	173
Arbeitsblätter.....	174
Übungsverzeichnis.....	195
Beratungsangebote und Behandlungen.....	199
Literatur.....	203
Danksagung.....	207
Die Autorinnen.....	209
Index.....	211