

Inhalt

I.	GRUNDLAGEN	1
1	Theoretische Einführung zu Traumata und Emotionsregulation	3
1.1	Traumatische Ereignisse und deren Folgen	4
1.2	Emotionsregulation als transdiagnostischer Prozess	5
1.3	Schwierigkeiten in der Emotionsregulation nach traumatischen Erfahrungen	6
1.4	Schwierigkeiten in der Emotionsregulation bei traumatisierten Geflüchteten	7
1.5	Implikationen für die therapeutische Arbeit mit traumatisierten Geflüchteten	8
2	Allgemeines zum Manual	11
2.1	Grundlagen des Manuals	11
2.1.1	Zugrundeliegende Manuale	11
2.1.2	Empirische Vorarbeiten	11
2.1.3	Kultursensibilität des Manuals	12
2.2	Struktur und Ablauf	15
2.2.1	Begrüßung und Blitzlicht	16
2.2.2	Wiederholung der letzten Sitzung und Hausaufgabenbesprechung	16
2.2.3	Inhalte der aktuellen Sitzung	16
2.2.4	Erklären der neuen Hausaufgabe	17
2.2.5	Entspannungsübung oder Gruppenspiel	17
2.3	Themenüberblick	17
2.3.1	Modul I: Training der emotionalen Wahrnehmung	18
2.3.2	Modul II: Training spezifischer Emotionsregulationsstrategien	19
2.3.3	Modul III: Umgang mit spezifischen Emotionen	19
2.3.4	Modul IV: Abschluss und Wiederholung	19

3	Umgang mit dem Manual	21
3.1	Allgemeine Hinweise	21
3.1.1	Gruppen- oder Einzelsetting	21
3.1.2	Umfang des Trainings	24
3.2	Einsatz von Sprach- und Kulturmittelnden	25
3.3	Einsatz von Materialien	26
3.4	Indikations- und Kontraindikationsbereich	28
3.4.1	Indikationsbereich	28
3.4.2	Kontraindikationsbereich	29
3.5	Einsatzmöglichkeiten	30
3.5.1	Unterschiedliche Kontexte	30
3.5.2	Phasenbasierter Ansatz oder STARK parallel zur Einzeltherapie	30
4	Therapeutische Herausforderungen	32
4.1	Formale Herausforderungen	32
4.1.1	Schwierigkeiten in der Blitzlichtrunde	32
4.1.2	Keine regelmäßige Teilnahme	33
4.1.3	Schwierigkeiten bei der Übertragung des Gelernten in den Alltag	33
4.1.4	Fehlendes vertrauensvolles Gruppengefühl	34
4.2	Inhaltliche Herausforderungen	35
4.2.1	Hohe emotionale Belastung der Teilnehmenden	35
4.2.2	Hoffnungslosigkeit in Bezug auf die Therapie	35
4.2.3	Schildern von traumatischen Erfahrungen im Gruppensetting	36
4.2.4	Schwierigkeiten, über sich und die eigenen Gefühle zu sprechen	37
4.2.5	Einseitiger Fokus auf externalisierenden statt internalisierenden Symptomen	38
II.	MANUAL	39
	Modul I: Training der emotionalen Wahrnehmung	39
	Erste Sitzung: Kennenlernen und allgemeine Einführung in das Thema »Emotionsregulation«	41
	Zweite Sitzung: Emotionen wahrnehmen	51

Dritte Sitzung: Emotionen verstehen	58
Vierte Sitzung: Emotionales Warnsystem: Ampelmodell	68
Fünfte Sitzung: Persönliche Warnsignale	73
 Modul II: Training spezifischer Emotionsregulations- strategien	79
Sechste Sitzung: Körperreaktionen	81
Siebte Sitzung: Gedanken	88
Achte Sitzung: Trigger	95
Neunte Sitzung: Handlung	101
 Modul III: Umgang mit spezifischen Emotionen	107
Zehnte Sitzung: Ärger und Aggression	109
Elfte Sitzung: Traurigkeit	116
Zwölfte Sitzung: Angst	121
Dreizehnte Sitzung: Angenehme Emotionen	128
 Modul IV: Abschluss und Wiederholung	133
Vierzehnte Sitzung: Abschlussfest	135
Fünfzehnte Sitzung: Boostersitzung (fakultativ)	139
 III. ANHANG	141
Entspannungsübungen	143
Gruppendynamische Spiele	146
Zertifikat	149
Sachverzeichnis	151