

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 |

| X | Inhalt |
|--|-----------|
| 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 Kulturmitteln | 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 Emotionsregulationsstrategien | 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 |