

# Inhaltsverzeichnis

## I Grundlagen zur erweiterten STAIR-Gruppentherapie (ESTAIR)

<b>Kapitel 1: Die Behandlung mit dem ESTAIR-Gruppenprogramm</b>	<b>13</b>
1.1 Einführung in die Behandlung mit STAIR/ESTAIR	13
1.2 Für wen eignet sich eine Behandlung mit STAIR/ESTAIR?	14
1.3 Beschreibung der kPTBS und PTBS	14
1.4 Vergleich des ESTAIR-Gruppenprogramms mit STAIR/Narrative Therapie	16
1.5 Was sollten Therapeut:innen mitbringen?	16
1.6 Die Behandlungsphilosophie von ESTAIR: Therapeutische Allianz als Basis	17
1.7 Durchführung des ESTAIR-Gruppenprogramms	20
1.7.1 Rahmenbedingungen	20
1.7.2 Überblick über Sitzungen und Inhalte	20
1.7.3 Allgemeine Struktur der Sitzungen	20
1.8 Vorteile des Gruppensettings	23
1.9 Befunde zur Durchführung des ESTAIR-Gruppenprogramms	23
<b>Kapitel 2: Indikationsstellung – Das Vorgespräch</b>	<b>25</b>
2.1 Vorabinformationen für und Motivation der Patient:innen	25
2.2 Traumaanamnese	25
2.3 Diagnosestellung einer kPTBS	26
2.4 Passung und Bereitschaft hinsichtlich der Behandlung	26

## II Die 17 Sitzungen der erweiterten STAIR-Gruppentherapie (ESTAIR)

<b>Kapitel 3: Sitzung 1 – Willkommen bei ESTAIR</b>	<b>31</b>
3.1 Schwerpunkt der Sitzung vorstellen	32
3.2 Gruppenvereinbarungen besprechen	32
3.3 Vorstellungsrunde durchführen	32
3.4 Behandlungsziele vorstellen	32
3.5 Einfluss von Traumatisierungen auf Emotionen besprechen	33
3.6 Einfluss von Traumatisierungen auf das Selbstbild besprechen	33
3.7 Auswirkungen von Traumatisierungen auf Beziehungen besprechen	33
3.8 Persönliche Ziele der Patient:innen klären	33
3.9 Überblick über die drei Ebenen von Emotionen geben	34
3.10 In das bewusste Atmen einführen	34
3.11 Übungen zwischen den Sitzungen vereinbaren	35
<b>Kapitel 4: Sitzung 2 – Emotionswahrnehmung</b>	<b>36</b>
4.1 Schwerpunkt der Sitzung vorstellen	37
4.2 Übungen zwischen den Sitzungen nachbesprechen	37

4.3	Die persönliche Lerngeschichte hinsichtlich der Emotionen der Patient:innen besprechen .....	37
4.4	Über den Zweck von Emotionen austauschen .....	37
4.5	In das Gefühlstagebuch einführen .....	38
4.6	Emotionssurfen vorstellen .....	39
4.7	Übungen zwischen den Sitzungen vereinbaren .....	39
<b>Kapitel 5: Sitzung 3 – Emotionsregulation auf Körperebene .....</b>		<b>40</b>
5.1	Schwerpunkt der Sitzung vorstellen .....	40
5.2	Übungen zwischen den Sitzungen nachbesprechen .....	41
5.3	Den Begriff der Emotionsregulation einführen .....	41
5.4	Gesunde und ungesunde Strategien zur Emotionsregulation besprechen .....	41
5.5	Zusammenhang zwischen emotionaler und körperlicher Gesundheit aufzeigen .....	41
5.6	Skills auf der Körperebene auswählen .....	42
5.7	Übungen zwischen den Sitzungen vereinbaren .....	42
<b>Kapitel 6: Sitzung 4 – Emotionsregulation auf Gedankenebene .....</b>		<b>44</b>
6.1	Schwerpunkt der Sitzung vorstellen .....	44
6.2	Übungen zwischen den Sitzungen nachbesprechen .....	44
6.3	Ungesunde Bewältigungsstrategien auf der Gedankenebene besprechen („Typische Gedankenmuster nach Traumata“) .....	45
6.4	Skills auf der Gedankenebene auswählen .....	45
6.5	Übungen zwischen den Sitzungen vereinbaren .....	47
<b>Kapitel 7: Sitzung 5 – Emotionsregulation auf Verhaltensebene .....</b>		<b>48</b>
7.1	Schwerpunkt der Sitzung vorstellen .....	48
7.2	Übungen zwischen den Sitzungen nachbesprechen .....	48
7.3	Ungesunde Bewältigungsstrategien auf der Verhaltensebene besprechen .....	49
7.4	Skills auf der Verhaltensebene auswählen .....	49
7.5	Alle drei Ebenen der Emotionsregulation zusammenfassen .....	50
7.6	Übungen zwischen den Sitzungen vereinbaren .....	50
<b>Kapitel 8: Sitzung 6 – Leben in Kontakt mit den eigenen Emotionen (Belastungen tolerieren) .....</b>		<b>51</b>
8.1	Schwerpunkt der Sitzung vorstellen .....	51
8.2	Übungen zwischen den Sitzungen nachbesprechen .....	52
8.3	Den Begriff der Belastungstoleranz und ihren Nutzen einführen .....	52
8.4	Ziele und dafür nützliche Bewältigungsstrategien erarbeiten .....	53
8.5	Erfolge und Herausforderungen bei der Anwendung der Skills besprechen .....	53
8.6	Übungen zwischen den Sitzungen vereinbaren .....	53
<b>Kapitel 9: Sitzung 7 – Förderung von Selbstwahrnehmung (Was ist mein „Ich“?) .....</b>		<b>54</b>
9.1	Schwerpunkt der Sitzung vorstellen .....	54
9.2	Übungen zwischen den Sitzungen nachbesprechen .....	54
9.3	Einfluss von Trauma auf das Selbstkonzept besprechen .....	55
9.4	Typische selbstkonzeptbezogene Muster vorstellen und darüber austauschen .....	55
9.5	Imaginationsübung „Umsorgende Begleiterin/Umsorgender Begleiter“ durchführen .....	56
9.6	Übungen zwischen den Sitzungen vereinbaren .....	56
<b>Kapitel 10: Sitzung 8 – Förderung von Selbsterkenntnis (Mein „Ich“ im gegenwärtigen Augenblick) .....</b>		<b>57</b>
10.1	Schwerpunkt der Sitzung vorstellen .....	57
10.2	Übungen zwischen den Sitzungen nachbesprechen .....	57
10.3	Achtsamkeit als ein Weg zur Selbsterkenntnis einführen .....	58

10.4	Erdungsübung (5-4-3-2-1-Übung) als Skill zur Förderung von Selbsterkenntnis vorstellen .....	59
10.5	Meditation zu Selbsterkenntnis durchführen .....	60
10.6	Übungen zwischen den Sitzungen vereinbaren .....	60
<b>Kapitel 11: Sitzung 9 – Förderung von Selbsterkenntnis (Lernen, über das „Ich“ nachzudenken) .....</b>		<b>61</b>
11.1	Schwerpunkt der Sitzung vorstellen .....	61
11.2	Übungen zwischen den Sitzungen nachbesprechen .....	61
11.3	(Geringes) Selbstwertgefühl sowie dahinterliegende Überzeugungen über sich selbst thematisieren und darüber austauschen .....	62
11.4	Selbstabwertende Überzeugungen identifizieren und dahinterliegende Erfahrungen würdigen .....	63
11.5	Möglichkeiten zur Veränderung aufzeigen: Ausgleich durch wohltuende Perspektiven .....	63
11.6	Übungen zwischen den Sitzungen vereinbaren .....	64
<b>Kapitel 12: Sitzung 10 – Selbstmitgefühl und Selbstkritik .....</b>		<b>65</b>
12.1	Schwerpunkt der Sitzung vorstellen .....	65
12.2	Übungen zwischen den Sitzungen nachbesprechen .....	65
12.3	In Selbstkritik und Selbstmitgefühl einführen .....	66
12.4	Selbstkritische Gedanken identifizieren und in selbstmitfühlende Alternativgedanken umwandeln ..	67
12.5	Meditation zum Selbstmitgefühl durchführen .....	67
12.6	Übungen zwischen den Sitzungen vereinbaren .....	68
<b>Kapitel 13: Sitzung 11 – Förderung von Selbsterkenntnis (Mein „Ich“ in Beziehungen zu anderen) .....</b>		<b>69</b>
13.1	Schwerpunkt der Sitzung vorstellen .....	69
13.2	Übungen zwischen den Sitzungen nachbesprechen .....	69
13.3	Bedeutung eines ausgewogenen Selbstbilds beschreiben .....	70
13.4	Innere Ressourcen entdecken: Liste positiver Eigenschaften erstellen .....	70
13.5	Zukunfts-Ich erarbeiten .....	70
13.6	Übungen zwischen den Sitzungen vereinbaren .....	71
<b>Kapitel 14: Sitzung 12 – Verstehen von Beziehungsmustern .....</b>		<b>72</b>
14.1	Schwerpunkt der Sitzung vorstellen .....	72
14.2	Übungen zwischen den Sitzungen nachbesprechen .....	73
14.3	Gesunde und ungesunde Beziehungen reflektieren .....	73
14.4	In Beziehungsmuster einführen .....	73
14.5	Beispiele für typische traumabedingte Beziehungserwartungen sammeln .....	74
14.6	An eigenen Beziehungsmustern arbeiten .....	74
14.7	Übungen zwischen den Sitzungen vereinbaren .....	76
<b>Kapitel 15: Sitzung 13 – Verändern von Beziehungsmustern .....</b>		<b>77</b>
15.1	Schwerpunkt der Sitzung vorstellen .....	77
15.2	Übungen zwischen den Sitzungen nachbesprechen .....	77
15.3	Verschiedene Formen von Beziehungsgestaltung mit Vor- und Nachteilen vorstellen .....	78
15.4	Über die Aufrechterhaltung und Veränderung von Grenzen austauschen .....	78
15.5	Eigene Beziehungsmuster verändern .....	79
15.6	Alternative Reaktionen explorieren .....	80
15.7	Übungen zwischen den Sitzungen vereinbaren .....	80
<b>Kapitel 16: Sitzung 14 – Verändern von Beziehungsmustern (Selbstsicherheit stärken) .....</b>		<b>82</b>
16.1	Schwerpunkt der Sitzung vorstellen .....	82
16.2	Übungen zwischen den Sitzungen nachbesprechen .....	83
16.3	Über Erfahrungen mit symbiotischer Nähe austauschen .....	83
16.4	Verschiedene Arten von Selbstsicherheit vorstellen .....	83
16.5	Strategien zur selbstsicheren Abgrenzung einführen und üben .....	84

16.6	Arbeitsblatt „Beziehungsmuster 2“ mit Fokus auf selbstsicherem Verhalten vertiefen .....	85
16.7	Persönliche Grundrechte vorstellen .....	85
16.8	Übungen zwischen den Sitzungen vereinbaren .....	86
<b>Kapitel 17: Sitzung 15 – Verändern von Beziehungsmustern (Flexibilität fördern) .....</b>		<b>88</b>
17.1	Schwerpunkt der Sitzung vorstellen .....	88
17.2	Übungen zwischen den Sitzungen nachbesprechen .....	88
17.3	Über verschiedene Machtverhältnisse austauschen und traumabedingte Annahmen explorieren ...	89
17.4	Rollenspiel zur Flexibilität durchführen .....	89
17.5	Arbeitsblatt „Beziehungsmuster 2“ zur Vertiefung des Rollenspiels ausfüllen .....	90
17.6	Übungen zwischen den Sitzungen vereinbaren .....	90
<b>Kapitel 18: Sitzung 16 – Verändern von Beziehungsmustern (Nähe fördern) .....</b>		<b>91</b>
18.1	Schwerpunkt der Sitzung vorstellen .....	91
18.2	Übungen zwischen den Sitzungen nachbesprechen .....	92
18.3	Über Erfahrungen mit emotionaler Distanz austauschen .....	92
18.4	Einen Fertigkeitsbereich auswählen: Vertiefung aktueller Beziehungen oder Entwicklung neuer Beziehungen .....	92
18.5	Rollenspiel zum ausgewählten Fertigkeitsbereich durchführen .....	93
18.6	Arbeitsblatt „Beziehungsmuster 2“ mit Fokus auf die ausgewählte Fertigkeit vertiefen .....	94
18.7	Über das Vorgehen zur Förderung von Nähe in bestehenden Beziehungen austauschen .....	94
18.8	Übungen zwischen den Sitzungen vereinbaren .....	94
<b>Kapitel 19: Sitzung 17 – Bilanz und Abschied .....</b>		<b>96</b>
19.1	Schwerpunkt der Sitzung vorstellen .....	96
19.2	Übungen zwischen den Sitzungen nachbesprechen .....	97
19.3	Individuelle Erfolge und hilfreiche Erfahrungen zusammenfassen .....	97
19.4	Teilnehmer:innen beglückwünschen .....	97
19.5	Skills, die die Teilnehmer:innen weiterhin nutzen möchten, sammeln .....	97
19.6	Abschied feiern .....	97
<b>Literatur .....</b>		<b>99</b>
<b>Anhang .....</b>		<b>101</b>
Arbeitsblätter .....		103
Hinweise zu den Online-Materialien .....		207