

# Inhalt

Einleitung .....	9
------------------	---

## TEIL I FORSCHUNG ZU DEN FOLGEN FRÜHER TRAUMATISIERUNGEN

<b>1 Früher Stress und die Folgen: Was wir aus der »Adverse Childhood Experiences«-Studie (ACE-Studie) lernen können .....</b>	15
1.1 Von ersten Beobachtungen zur ACE-Studie .....	16
1.2 ACE und spezielle somatische Krankheitsbilder .....	20
1.3 Weiterentwicklung der ACE-Kriterien .....	23
1.4 Konsequenzen für Medizin und Gesellschaft .....	24
1.5 Die NAKO-Gesundheitsstudie und weitere aktuelle Studien .....	26
<b>2 Wie machen uns Kindheitsbelastungen krank? Forschungsergebnisse der Neurobiologie, Epigenetik und Psychoneuroendokrinoimmunologie .....</b>	30
2.1 Sicherer Bindungsstil als Schutz .....	30
2.2 Auswirkungen von andauerndem und chronischem Stress auf den Körper .....	31
2.3 Kindliche Entwicklung und die Folgen früher Belastungen .....	39

## TEIL II EMDR BEI SOMATISCHEN ERKRANKUNGEN

<b>3 EMDR – Geschichte, technische Komponenten, Wirkweise und Effekte .....</b>	45
3.1 Vorbemerkungen .....	45
3.2 Entdeckung der heilsamen Effekte der Augenbewegungen .....	46
3.2.1 Die Anfänge .....	46
3.2.2 Von EMD zu EMDR .....	46
3.2.3 Weitere Studien .....	48
3.3 Auswirkungen der EMDR-Therapie auf somatische Begleiterkrankungen der PTBS .....	51
3.4 Die Grundprinzipien der EMDR-Therapie .....	53
3.4.1 Das AIP-Modell, das EMDR-Standardprotokoll und die duale Aufmerksamkeit .....	53
3.4.2 Die acht Phasen der EMDR-Therapie .....	56
3.4.3 Grundsätze für die praktische Umsetzung .....	66

<b>4 Der EMDR-Behandlungsplan für somatische Erkrankungen .....</b>	73
<b>4.1 Vorbemerkungen .....</b>	73
<b>4.2 Erklären und Einüben der Methode .....</b>	76
<b>4.3 Ressourcentechniken und therapeutische Beziehung .....</b>	79
<b>4.3.1 Ressourcentechniken .....</b>	80
<b>4.3.2 Einsatz der Techniken .....</b>	88
<b>4.4 Ablauf .....</b>	95
<b>4.4.1 (1) Techniken zur Affektregulation .....</b>	95
<b>4.4.2 (2) Handlungspläne für faktische Probleme .....</b>	95
<b>4.4.3 (3) Psychoedukation für eine solide kognitive Grundlage .....</b>	96
<b>4.4.4 (4) Achtsame Anamneseerhebung .....</b>	98
<b>4.4.5 (5) EMD für intrusive Momente oder Dauerintrusionen .....</b>	98
<b>4.4.6 (6) EMDR-Behandlungsplanung nach krankheitsrelevanten Themen .....</b>	101
<b>4.4.7 (7) Abschluss und (8) Reevaluation .....</b>	123
<b>4.5 Resümee .....</b>	123
<b>5 Beispiele aus der Praxis .....</b>	124
<b>5.1 Judith: Mehr als eine Körpererinnerung .....</b>	124
<b>5.2 Axel: Die Muskelbrücke .....</b>	128
<b>5.3 Elena: Die traurigen Kinderaugen .....</b>	137
<b>5.4 Susanne und Selma: Post-Covid .....</b>	142
<b>5.4.1 Vorbemerkungen .....</b>	142
<b>5.4.2 Fallbeispiele Susanne und Selma .....</b>	144
<b>5.5 Maximilian: ADHS im Erwachsenenalter .....</b>	154
<b>5.5.1 Diagnostik der ADHS .....</b>	154
<b>5.5.2 Maximilians Biografie .....</b>	157
<b>5.5.3 Erklärungsmodelle und Psychoedukation .....</b>	161
<b>5.5.4 Therapieplanung .....</b>	164
<b>5.5.5 Anwendung von KVT-Interventionen .....</b>	165
<b>5.5.6 Anwendung von EMDR-Ressourcentechniken .....</b>	167
<b>5.5.7 Maximilians Biografie aus der AIP-Perspektive .....</b>	168
<b>5.5.8 Abschließende Bemerkungen .....</b>	171
<b>TEIL III ABSCHLUSS</b>	
<b>6 Zu Guter Letzt: EMDR für Therapeut:innen .....</b>	175
<b>Ein Schlusswort .....</b>	177
<b>Literatur .....</b>	178
<b>Glossar .....</b>	183