

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort zur 2. Auflage .....</b>	<b>1</b>
<b>Danksagung zur 1. Auflage .....</b>	<b>3</b>
<b>1      Beschreibung des Störungsbildes .....</b>	<b>4</b>
1.1     Bezeichnung .....	4
1.2     Definition .....	5
1.2.1    Symptome der PTBS .....	5
1.2.2    Was macht einen Stressor traumatisch? .....	6
1.2.3    Diagnostische Kriterien nach ICD-11 .....	7
1.3     Epidemiologische Daten .....	9
1.3.1   Häufigkeit traumatischer Ereignisse .....	9
1.3.2   Art des Traumas .....	9
1.3.3   Prävalenz der PTBS in der Bevölkerung .....	9
1.4     Verlauf und Prognose .....	10
1.5     Differenzialdiagnosen .....	10
1.6     Komorbidität .....	11
1.7     Diagnostische Verfahren und Dokumentationshilfen .....	12
<b>2      Störungstheorien und Modelle .....</b>	<b>13</b>
2.1     Überblick .....	13
2.2     Persönliche Bedeutungen des Traumas und/oder seiner Konsequenzen .....	15
2.3     Besonderheiten des Traumagedächtnisses .....	17
2.4     Verhaltensweisen und kognitive Strategien, die eine PTBS aufrechterhalten .....	20
2.5     Kognitive Verarbeitung während des Traumas .....	23
2.6     Weitere Variablen, die die Entwicklung und Aufrechterhaltung einer PTBS beeinflussen .....	23
2.7     Andere Störungsmodelle .....	24
<b>3      Diagnostik und Indikation .....</b>	<b>27</b>
3.1     Diagnostik der Symptomatik und Indikationshinweise .....	27
3.2     Diagnostik der aufrechterhaltenden psychologischen Prozesse .....	29

<b>4</b>	<b>Behandlung .....</b>	<b>32</b>
4.1	Allgemeine Aspekte der Behandlung .....	32
4.1.1	Ziele der Behandlung .....	32
4.1.2	Planung der Behandlungssitzungen .....	33
4.1.3	Therapeutische Beziehung und Setting .....	33
4.1.4	Effekte traumatischer Ereignisse auf Therapeut:innen .....	34
4.1.5	Aufnahme der Sitzung und schriftliche Therapiematerialien .....	35
4.1.6	Generelles Therapiekonzept .....	35
4.2	Behandlungsrationale und Erarbeitung eines individuellen Störungsmodells .....	36
4.2.1	Beginn der Behandlung .....	36
4.2.2	Symptome normalisieren .....	37
4.2.3	Experiment zur Gedankenunterdrückung .....	38
4.2.4	Bedeutungen des Traumas und seiner Folgen .....	40
4.2.5	Das Leben zurückerobern bzw. neu aufbauen .....	40
4.2.6	Individuelles Störungsmodell .....	41
4.3	Übersicht über die weiteren Sitzungen .....	43
4.4	Normalisieren, Informieren und Problemlösen .....	44
4.5	Reduktion des ungewollten Wiedererlebens durch Aktualisierung der Traumaerinnerungen .....	45
4.5.1	Übersicht .....	45
4.5.2	Schritt 1: Zugriff auf Traumaerinnerungen und ihre bedrohlichen Bedeutungen .....	46
4.5.3	Schritt 2: Informationen zur Korrektur der bedrohlichen Bedeutungen entdecken .....	50
4.5.4	Schritt 3: Aktualisierung der bedrohlichen Bedeutungen durch emotionale Verknüpfung der neuen Sichtweise mit dem jeweiligen Hotspot .....	51
4.5.5	Imaginationstechniken .....	54
4.6	Identifikation und Diskrimination von Auslösern des intrusiven Wiedererlebens .....	57
4.7	Besuch des Ortes, an dem das Trauma passierte .....	58
4.8	Kognitive Arbeit zu Bedeutungen des Traumas und seiner Konsequenzen .....	59
4.8.1	Generelles Vorgehen .....	59
4.8.2	Übergeneralisierung von Gefahr – Angst .....	61
4.8.3	Verantwortlichkeit und Verurteilung durch andere – Schuld- und Schamgefühle .....	64
4.8.4	Übermäßige Beschäftigung mit Ungerechtigkeit – Ärger .....	69

4.8.5	Umstrukturieren von grundlegenden negativen Überzeugungen über das Selbst und die Welt .....	72
4.9	Modifikation aufrechterhaltender Verhaltensweisen und kognitiver Strategien .....	73
4.10	Beenden der Therapie und Rückfallprophylaxe .....	74
4.11	Wirkungsweise der Therapiemethoden .....	77
4.12	Effektivität und Prognose .....	77
4.13	Varianten der Methoden .....	81
4.14	Probleme bei der Durchführung .....	82
<b>5</b>	<b>Fallbeispiel</b> .....	<b>84</b>
<b>6</b>	<b>Weiterführende Literatur</b> .....	<b>89</b>
<b>7</b>	<b>Literatur</b> .....	<b>90</b>
<b>8</b>	<b>Kompetenzziele und Lernkontrollfragen</b> .....	<b>99</b>
<b>9</b>	<b>Anhang</b> .....	<b>101</b>

## **Karten**

Kurzanleitung für die Diagnostik und Exploration  
Kernbotschaften für das individuelle Störungsmodell