

Inhalt

Vorwort	7
1 Träume und Albträume	9
1.1 Was sind Träume?	9
1.2 Wie entstehen Träume?	11
1.3 Theorien zur Funktion von Träumen	14
1.4 Symptomatik und Klassifikation von Albträumen	22
1.4.1 Symptomatik von Albträumen	22
1.4.2 Erscheinungsformen und Inhalte von Albträumen	24
1.5 Epidemiologie und Verlauf	28
1.6 Klassifikation	30
1.7 Diagnostik von Albträumen und der Albtraumstörung	31
1.7.1 Differenzialdiagnose	37
1.8 Ätiologische Modelle zur Entstehung von Albträumen	40
1.9 Faktoren, die mit dem Auftreten von Albträumen verbunden sind	45
1.9.1 Persönlichkeitsfaktoren	46
1.9.2 Aktuelle Stressbelastung	48
1.9.3 Traumata	49
1.9.4 Medikamente und Drogen	50
2 Albträume im Rahmen von Traumafolgestörungen	51
2.1 Ein kurzer Überblick über Traumafolgestörungen	51
2.1.1 Symptomatik der Traumafolgestörungen	57
2.1.2 Gestörter Schlaf bei Traumafolgestörungen	62
2.1.3 Ätiologische Modelle	68
2.1.4 Behandlung	71
2.2 Der Einfluss von Traumatisierung auf die Entstehung und Aufrechterhaltung von Albträumen	73

3	Funktionalität der Albträume für die Traumafolgen	79
3.1	Sind posttraumatische Albträume ein bloßes Symptom einer Traumafolgestörung oder haben sie Einfluss auf diese?	79
3.2	Posttraumatische Albträume sind Symptom einer PTBS und fördern deren Aufrechterhaltung	80
3.3	Posttraumatische Albträume stehen in einem funktionalen Zusammenhang mit der PTBS und begünstigen deren Bewältigung	85
4	Sonderformen (posttraumatischer) Albträume	93
4.1	Oneiroid	93
4.2	Luzide Albträume	96
4.3	Hypnagoge und hypnopompe Zustände	97
4.4	Schlafparalyse	98
4.5	REM-Schlaf-Verhaltensstörung	100
5	Behandlung von posttraumatischen Albträumen	102
5.1	Allgemeine Grundzüge der Behandlung von Albträumen .	102
5.2	Behandlung posttraumatischer Albträume	105
5.3	Manualisiertes Vorgehen mit Hilfe der IRT	108
5.3.1	Die erste Sitzung: Einführung in die Albtraumtherapie	113
5.3.2	Die zweite Sitzung: Entspannungsverfahren	122
5.3.3	Die dritte Sitzung: Imaginationsübungen	125
5.3.4	Die vierte bis siebente Sitzung: Albtraummodifikation	132
5.3.5	Abschlusssitzung	147
6	Effektivität der Albtraum-Behandlung	149
6.1	Effektivität der Albtraum-Behandlung im Allgemeinen	149
6.2	Effektivität der Behandlung posttraumatischer Albträume	153
	Literatur	158
	Der Autor	171