

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	7
<b>1 Träume und Albträume .....</b>	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
<b>2 Albträume im Rahmen von Traumafolgestörungen .....</b>	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

<b>3 Funktionalität der Albträume für die Traumafolgen .....</b>	<b>79</b>
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
<b>4 Sonderformen (posttraumatischer) Albträume .....</b>	<b>93</b>
4.1 Oneiroid .....	93
4.2 Luzide Albträume .....	96
4.3 Hypnagogie und hypnopompe Zustände .....	97
4.4 Schlafparalyse .....	98
4.5 REM-Schlaf-Verhaltensstörung .....	100
<b>5 Behandlung von posttraumatischen Albträumen .....</b>	<b>102</b>
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 Abschlussitzung .....	147
<b>6 Effektivität der Albtraum-Behandlung .....</b>	<b>149</b>
6.1 Effektivität der Albtraum-Behandlung im Allgemeinen ....	149
6.2 Effektivität der Behandlung posttraumatischer Albträume .....	153
<b>Literatur .....</b>	<b>158</b>
<b>Der Autor .....</b>	<b>171</b>