

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe	11
<i>Servatia Geßner-van Kersbergen</i>	
Vorwort des Herausgebers der Reihe „Psychosocial Stress Series“ ...	13
<i>Charles Figley</i>	
Vorwort	15
<i>David Feinstein</i>	
Einleitung	19
Danksagungen	23
Vorbemerkung des Autors	25
1 Eine dritte Säule	
1.1 Traumatisierung scheint unveränderbare Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen auszulösen – als wären diese in Stein gemeißelt.	27
1.2 Traumatisierung beinhaltet stets intensive Emotionen.....	28
1.3 Die erste Säule: Psychotherapien	29
1.4 Die zweite Säule: Psychopharmakotherapien	30
1.5 Die dritte Säule: Psychosensorische Therapien.....	31
1.6 Literatur	33
2 Die Rolle der Emotionen	
2.1 Verschiedene Arten von Emotionen	35
2.2 Emotionen sind Stressoren	36
2.3 Die Beziehung zwischen dem aversiven und dem appetitiven Überlebenssystem.....	37
2.4 Emotionales Bewusstsein	39
2.5 Emotionen sind motivierend und unterstützen Entscheidungen	39
2.6 Emotionen als somatische Formen der Kommunikation	40
2.7 Emotionen im sozialen Kontext	41
2.8 Emotionen und Gedächtnis	41
2.9 Literatur	41

3 Ur-Emotionen und Überleben

3.1	Angst und Überleben.....	43
3.2	Angst wird über unsere Sinne übermittelt.....	47
3.3	Einzelne Tierarten verfügen über spezifische Systeme zur Angstauslösung	48
3.4	Angst aktiviert Veränderungen der Physiologie	49
3.5	Das limbische System	50
3.6	Der sensorische Input in die Amygdala	51
3.7	Weiterleitung aus der Amygdala	53
3.8	Fest verschaltete Ängste: unconditionierte Angstreize (UFS) laufen direkt in die Amygdala	54
3.9	Vermeidung von Lebensbedrohungen	55
3.10	Aktivierung der Amygdala	56
3.11	Plan B: Defensive Wut	58
3.12	Literatur	60

4 Gedächtnis und Emotion

4.1	Das Netzwerk der Erinnerung	64
4.2	Die Rolle von Norepinephrin	66
4.3	Norepinephrin im BLC.....	67
4.4	Die Rolle von Cortisol.....	67
4.5	Was für eine Traumatisierung noch notwendig ist	67
4.6	Literatur	68

5 Das Encodieren einer traumatischen Erinnerung

5.1	Voraussetzungen für Traumatisierung	69
5.2	Das Ereignis	69
5.3	Bedeutung.....	71
5.4	Landschaft, die für Traumatisierung Voraussetzung ist	73
5.5	Neuromodulatoren und Neurotransmitter	73
5.6	Eine vulnerable Landschaft	75
5.7	Eine resiliente Landschaft	76
5.8	Unentrinnbarkeit.....	77
5.9	Traumatisierung.....	82
5.10	Dissoziierte traumatische Erinnerungen.....	84
5.11	Sensorischer Input und Emotion	85
5.12	Modulierung der Reaktion auf ein emotionales, aber nichttraumatisierendes Ereignis	86
5.13	Das Traumatisierende eines Ereignisses	87
5.14	Zeitlicher Ablauf einer Traumatisierung	88

5.15	Literatur	88
6	Ursachen und Folgen der Traumatisierung	
6.1	Frühe Ereignisse in Kindheit und Jugend	91
6.2	Ursachen im Erwachsenenalter	95
6.3	Kulturelle Ursachen.....	96
6.4	Folgen der Traumatisierung	97
6.4.1	Warum?	97
6.5	Phobien	98
6.5.1	Phobieerzeugung und Generalisierung.....	99
6.6	Mustererkennung und Generalisierbarkeit	100
6.7	Panikattacken	101
6.8	Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS).....	102
6.9	Wiederholungszwang	103
6.10	Chronische Schmerzen	104
6.11	Über die Ursachen chronischer psychogener Schmerzen	106
6.12	Krankhafte Emotionen	107
6.13	Somatisierung.....	108
6.14	Weitere Folgen der Traumatisierung	109
6.15	Das Vergessen bleibt aus	109
6.16	Literatur	110
7	Auflösung einer Traumatisierung	
7.1	Vermeidung der Encodierung einer traumatischen Erinnerung	113
7.2	Auflösung eines encodierten Traumas	114
7.3	Wie das Durchlaufen eines abgerufenen Bestandteils aus dem Arbeitsgedächtnis in die Amygdala vermieden werden kann	114
7.4	Verdrängung eines BLC-aktivierenden Reizes aus dem Arbeitsgedächtnis	115
7.5	Aktivierung traumatischer Bestandteile für Behandlungszwecke..	117
7.6	Frühe erfolgreiche Traumabehandlungen	118
7.7	Die Auflösung des Amygdala-Bestandteils eines traumatischen Ereignisses: ein neurobiologischer Mechanismus.....	121
7.8	Die extrasensorische Reaktion auf Berührung	122
7.9	Literatur	124
8	Havening	
8.1	Ein neuer Ansatz.....	127
8.2	Fallstudie	131

8.3	Andrades Forschungsergebnisse	132
	Note 1: Wesentlich bessere Ergebnisse im Vergleich zu anderen Methoden	133
	Note 2: Bessere Ergebnisse im Vergleich zu anderen Methoden ...	134
	Note 3: Ähnliche Ergebnisse im Vergleich zu anderen Methoden	134
	Note 4: Schlechtere Ergebnisse im Vergleich zu anderen Methoden	134
	Note 5: Keinerlei klinische Verbesserung oder kontraindiziert.....	135
8.4	Havening	135
8.5	Mechanismen des Havening	137
8.6	Details zu Havening	139
8.6.1	Wiederaufrufen und Aktivieren des emotionalen Kerns	139
8.6.2	Ablenkung und weiterer sensorischer Input	141
8.6.3	Havening-Berührung	142
8.7	Havening: Eine Zusammenfassung	145
8.8	Selbst-Havening	146
8.9	Post-Havening	148
8.10	Nachwort	150
8.11	Literatur	150

9 Eine kurze Einführung in die psychosensorischen Therapien

9.1	Extrasensorische Reaktionen.....	151
9.2	Intrinsische und konditionierte extrasensorische Reaktionen	153
9.3	Psychosensorische Therapie.....	153
9.4	Unspezifische psychosensorische Therapien	154
9.5	Berührung.....	155
9.6	Positur (Positionsempfinden)/Kinästhetik.....	156
9.7	Sehen	157
9.8	Klang	157
9.9	Geschmack und Geruch	158
9.10	Ereignisspezifische psychosensorische Therapien	159
9.11	Literatur	160

10 Traumata und deren Behandlung: Patientenberichte

10.1	Verlust eines Angehörigen (I).....	163
10.2	Verlust eines Angehörigen (II)	164
10.3	11. September 2001	164
10.4	Medizinisches Trauma.....	165
10.5	Sprechen in der Öffentlichkeit	166
10.6	Angst vor Schlangen	166

10.7 Trauer lösen	167
10.8 PTBS	167
10.9 Rückenschmerzen (I).....	167
10.10 Rückenschmerzen (II)	168
10.11 Ein Grillhähnchen für alle Fälle	168
10.12 Klaustrophobie und Aufzüge	169
10.13 Ratten	170
10.14 Angst davor, zu stürzen	170
10.15 Verstopfte Nase	171

Anhang

Anhang A: Berührungsfreies Havening	175
Spiegelneuronen	175
Literatur	176

Anhang B: Resilienz fördern	177
--	-----

Anhang C: Eine Analyse zur Flugangst	181
Das Auflösen einer Phobie	185
In der Praxis.....	185

Anhang D: Albträume, Nachtängste oder einfach schlechtes Träumen ... und Havening	187
Albtraumtherapie	189

Anhang E: Behandlungsvorschläge	191
--	-----

Anhang F: Transduktion, Depotenzierung und das elektrochemische Gehirn	195
Literatur	196

Anhang G: Klinische Richtlinien zur Havening-Berührung	197
Literatur	199

Anhang H: Die Kehrseite der Entfernung einer traumatischen Erinnerung	201
--	-----

Anhang I: Hinweise und zusätzliche Literatur	203
Kapitel 1: Eine dritte Säule.....	203
Kapitel 2: Die Rolle der Emotionen	206
Kapitel 3: Ur-Emotionen und Überleben.....	209

Kapitel 4: Gedächtnis und Emotion	212
Kapitel 5: Das Encodieren einer traumatischen Erinnerung	214
Kapitel 6: Ursachen und Folgen der Traumatisierung	215
Kapitel 7: Auflösung einer Traumatisierung	218
Kapitel 8: Havening	221
Kapitel 9: Eine kurze Einführung in die psychosensorischen Therapien .	223
 Anhang J: Glossar	 227
 Register	 235