

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Alpträume – Was ist das?	11
1.1 Träume und Alpträume verstehen	12
1.2 Das Wesen von Träumen und Alträumen	13
1.3 Die Biologie von Träumen und Alpträumen	14
1.4 Was sind keine Alpträume?	16
1.5 Wer leidet unter Alpträumen?	18
2 Wie entstehen Alpträume und warum gehen sie nicht wieder weg?	21
2.1 Typische Auslöser von Alpträumen	22
2.2 Warum gehen chronische Alpträume häufig nicht von alleine weg?	24
3 Was kann man gegen Alpträume tun?	27
3.1 Kann man Alpträume überhaupt behandeln?	27
3.2 Die Schlafhygiene verbessern	28
3.3 Entspannungsverfahren	32
3.4 Durch luzides Träumen auf Alpträume einwirken	39
3.5 Den Alpträum verändern – die Imagery Rehearsal Therapy	42
3.5.1 Einen Alpträum identifizieren und rekonstruieren	43
3.5.2 Die eigene Vorstellungskraft schulen	45
3.5.3 Den Alpträum modifizieren – die Alpträumgeschichte umschreiben	48
3.5.4 Den modifizierten Alpträum üben	54
3.5.5 Besonderheiten bei posttraumatischen Alpträumen	57
3.6 Medikamentöse Behandlung	59
3.7 Was ist bei der Behandlung von Alpträumen bei Kindern zu beachten	60
3.8 Was kann ich von der Behandlung erwarten?	62

4	Fallbeispiele	64
4.1	Der „Klassiker“: Verfolgungsträume	64
4.2	Der posttraumatische Alptraum	67
5	Tipps für Angehörige	72
Anhang		75
Literaturempfehlungen		75
Wo finden Sie Hilfe		75
Arbeitsblätter		81