

# Inhalt

Vorwort .....	9
Gebrauchsanweisung für den Ratgeber .....	11
1 Was ist Depersonalisation und Derealisation? .....	13
2 Das Symptom, die Diagnose und die Krankheit .....	18
Die diagnostischen Kriterien .....	19
Die häufigsten seelischen Erkrankungen bei Patienten mit einer Depersonalisations-Derealisationsstörung .....	24
Depressive Störungen .....	26
Angststörungen, Posttraumatische Belastungsstörungen und Zwänge .....	28
Somatoforme Störungen .....	31
Persönlichkeitsstörungen .....	32
Abgrenzung der Depersonalisation von der Schizophrenie und anderen psychotischen Erkrankungen .....	35
Depersonalisation und Derealisation als Symptome anderer psychischer Störungen .....	37
Körperliche Erkrankungen und Depersonalisation .....	39
3 Die Geschichte der Erkrankung .....	40
Die Entfremdungsdepression .....	44
Das Phobische-Angst-Depersonalisationssyndrom .....	45
4 Wie häufig ist die Depersonalisations-Derealisationsstörung? .....	47
5 Der Verlauf der Depersonalisations-Derealisationsstörung	49

---

<b>6</b>	<b>Auslöser und Ursachen .....</b>	<b>51</b>
	Auslöser der Depersonalisations-Derealisationsstörung ....	51
	Ursachen der Depersonalisations-Derealisationsstörung ...	53
	Die Bedeutung der frühen Kindheit .....	55
	Soziokulturelle Faktoren .....	56
	Typische Persönlichkeitseigenschaften .....	57
	Psychologische Krankheitsmodelle .....	59
	Biologische Befunde .....	64
<b>7</b>	<b>Die Entfremdung überwinden .....</b>	<b>67</b>
	Die Behandlungserfahrungen der Patienten .....	68
	Erste Schritte .....	70
	Medikamentöse und biomedizinische Behandlungsmöglichkeiten .....	70
	Antidepressiva .....	71
	Lamotrigin .....	73
	Benzodiazepine .....	73
	Naltrexon .....	74
	Neuroleptika .....	74
	Repetitive Transkranielle Magnetstimulation .....	75
	Elektrokrampftherapie .....	75
	Selbsthilfe – Die Einstellung zur Krankheit ändern .....	76
	Die Bedeutung einer gesunden Lebensführung .....	77
	Schädlicher Gebrauch von Drogen, Alkohol und Nikotin .....	78
	Gesunder Schlaf .....	79
	Körperliche Aktivität .....	80
	Medienkonsum und Verhaltenssüchte .....	82
	Die Symptome normalisieren .....	82
	Achtsamkeit .....	88
	Achtsamkeitstraining .....	91
	Achtsame Kommunikation .....	94
	Die Angst beruhigen .....	95
	Ruhiges Ein- und Ausatmen .....	95
	Beruhigender innerer Dialog .....	96
	Gute Erinnerungen zu Hilfe rufen .....	97
	Die 4-7-8-Atmung .....	98

Eiswürfel, Ammoniak, Riechsalz, Gummibänder usw. ....	99
Andere Entspannungsverfahren ....	99
Die maladaptive Selbstbeobachtung überwinden ....	100
Aufmerksamkeitstraining ....	104
Das Symptomtagebuch: Den Sinn hinter den Symptomen finden ....	106
Die zugrundeliegenden seelischen Probleme erkennen lernen ....	110
Die Bedeutung der Emotionen ....	111
Unterscheidung adaptiver und maladaptiver Affekte	114
Unterscheidung zwischen Erleben und Ausleben..	115
Angst ....	115
Angst vor Gefühlen ....	117
Meine Vorstellung von mir und anderen Menschen	118
Seelische Probleme analysieren ....	119
Typische Abwehrmechanismen ....	125
Schreiben als Selbsthilfe ....	128
Expressives Schreiben über die Achtsamkeitsmeditation .....	130
Expressives Schreiben über die psychotherapeutische Behandlung .....	130
Schreibtherapie am Beispiel des Symptomtagebuchs .....	131
Gefühlsdrehbücher .....	132
Die psychotherapeutische Behandlung .....	132
Ambulante Psychotherapie und typischer Verlauf ..	133
Stationäre Psychotherapie .....	135
Allgemeine Informationen zum Thema Psychotherapie .....	135
Wie wirkt Psychotherapie? .....	136
Aufgaben des Psychotherapeuten .....	138
Aufgaben des Patienten .....	139
Typische Probleme mit der Psychotherapie .....	140
<b>8 Psychotherapie der Depersonalisations-Derealisationsstörung .....</b>	<b>143</b>
Die Behandlung in Gang bringen .....	145

Therapeutische Haltung .....	145
Die initiale Diagnostik .....	147
Mikroanalyse symptomverstärkender Situationen ..	148
Therapieziele definieren .....	151
Typische Veränderungsbarrieren .....	152
Affektabwehr .....	152
Beeinträchtigte Affekttoleranz .....	153
<b>9      Das Wichtigste in sieben Merksätzen .....</b>	<b>159</b>
<b>Ansprechpartner .....</b>	<b>161</b>
<b>Anhang – Materialien .....</b>	<b>163</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>164</b>
<b>Sachregister .....</b>	<b>173</b>