

Inhaltsverzeichnis

I Theoretischer Hintergrund

Kapitel 1: Beschreibung der Störung	11
1.1 Erscheinungsbild und Definitionskriterien	11
1.2 Erscheinungsformen und Inhalte von Alpträumen	13
1.2.1 Erscheinungsformen von Alpträumen	13
1.2.2 Inhalte von Alpträumen	15
1.3 Epidemiologie und Verlauf	16
1.4 Klassifikation	17
1.5 Differenzialdiagnose und Komorbidität	18
1.5.1 Abgrenzung zum Pavor nocturnus	19
1.5.2 Abgrenzung zum Schlafwandeln	20
1.5.3 Alpträume und Posttraumatische Belastungsstörung	21
1.5.4 Komorbiditäten	21
Kapitel 2: Störungstheorien und Ätiologiemodelle	23
2.1 Psychoanalytische Theorien	23
2.2 Kognitiv-Behaviorale Theorien	24
2.3 Neurophysiologische Theorien	24
2.4 Persönlichkeitsfaktoren	25
2.5 Aktuelle Stressbelastung	26
2.6 Medikamente und Drogen	26
2.7 Folgen der Alpträume	27
Kapitel 3: Diagnostik und Indikation	28
Kapitel 4: Stand der Therapieforschung	30
4.1 Entspannung	30
4.2 Hypnotherapeutische Verfahren	31
4.3 Exposition	32
4.4 Luzides Träumen	33
4.5 Imagery Rehearsal Therapie (IRT)	33
4.5.1 Ergebnisse zur Wirksamkeit der Imagery Rehearsal Therapie	34
4.5.2 Ergebnisse zur Wirksamkeit der manualisierten Version der Imagery Rehearsal Therapie	36
4.5.2.1 Prä-post-Vergleich	37
4.5.2.2 Katamneseuntersuchung	38
4.5.2.3 Unterschiede im Behandlungsverlauf und in der Wirksamkeit abhängig von Komorbiditäten	38
4.5.2.4 Vergleich mit einer parallelisierten Wartelistengruppe	38
4.5.2.5 Vergleich mit einem Entspannungsverfahren	39

II Therapie

Kapitel 5: Allgemeine Informationen zum therapeutischen Vorgehen	43
5.1 Therapeutisches Setting	43
5.2 Zeitliche Struktur	44

5.3	Indikationen und Kontraindikationen.	44
5.4	Arbeitsmaterialien	45
Kapitel 6: Einführung in die Alptraumtherapie		47
6.1	Informationsvermittlung: Inhalte und Ziele der Alptraumtherapie	47
6.2	Psychoedukation	48
6.2.1	Psychoedukation: Traum und Alpträume	48
6.2.2	Schlafhygiene	50
6.3	Alptraumrekonstruktion	51
6.4	Alptraumdokumentation	51
6.5	Hausaufgaben	52
Kapitel 7: Entspannungsverfahren		54
7.1	Progressive Muskelentspannung	55
7.2	Autogenes Training	57
7.3	Hausaufgaben	59
Kapitel 8: Imagination		61
8.1	Fantasiereisen	62
8.2	Alternative Übungen	67
8.3	Vertiefungsübung	67
8.4	Besonderheiten bei der Behandlung von Trauma-Patienten	68
8.5	Hausaufgabe	71
Kapitel 9: Alptraummodifikation		72
9.1	Alptraubesprechung	74
9.2	Identifikation negativer Elemente	76
9.3	Identifikation charakteristischer Elemente	77
9.4	Erarbeitung eines alternativen Traumhergangs	77
9.4.1	Alternative Traumelemente	78
9.4.2	Entwicklung einer vollständigen, alternativen Traumgeschichte	79
9.4.3	Erprobung der neuen Traumgeschichte	80
9.5	Imagination des neuen Traums	80
9.6	Reflexion des Vorgehens	82
9.7	Besonderheiten bei der Behandlung von Trauma-Patienten	82
9.8	Hausaufgaben	83
9.9	Beispielträume	84
9.9.1	Der Verfolgungstraum	84
9.9.2	Der Trauma-Traum	85
9.9.3	Der bizarre Traum	86
9.9.4	Der Traum „ohne Handlung“	87
9.9.5	Der Täter-Traum	88
Kapitel 10: Abschlusssitzung		89
Literatur		90

Anhang

Arbeitsblatt 1: Regeln für die Schlafhygiene	96
Arbeitsblatt 2: Aufzeichnung von Alpträumen	97
Arbeitsblatt 3: Fragebogen zur Aufzeichnung von Alpträumen	98
Arbeitsblatt 4: Leitfaden für das Entspannungstraining	101
Arbeitsblatt 5: Leitfaden zur Durchführung der Imaginationsübungen	103
Arbeitsblatt 6: Veränderung meines Alptraums	105
Arbeitsblatt 7: Leitfaden zur Veränderung von Alpträumen	106

CD-ROM

Die CD enthält Audio-Dateien mit Entspannungs- und Imaginationsübungen. Darüber hinaus sind Arbeitsblätter in Form von PDF-Dateien auf der CD enthalten. Die PDF-Dateien können mit dem Programm Acrobat® Reader (eine kostenlose Version ist unter www.adobe.com/products/acrobat erhältlich) gelesen und ausgedruckt werden.