

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	27
2.7 Folgen der Alpträume	27
Kapitel 3: Diagnostik und Indikation	28
Kapitel 4: Stand der Therapieforschung	31
4.1 Entspannungsverfahren	32
4.2 Hypnotherapeutische Verfahren	32
4.3 Exposition	33
4.4 Luzides Träumen	34
4.5 Imagery-Rehearsal-Therapie (IRT)	35
4.5.1 Ergebnisse zur Wirksamkeit der Imagery-Rehearsal-Therapie	35
4.5.2 Ergebnisse zur Wirksamkeit der manualisierten Version der Imagery-Rehearsal-Therapie	38
4.5.2.1 Prä-post-Vergleich	39
4.5.2.2 Katamneseuntersuchung	39

4.5.2.3 Unterschiede im Behandlungsverlauf und in der Wirksamkeit abhängig von Komorbiditäten	40
4.5.2.4 Vergleich mit einer parallelisierten Wartelistengruppe	40
4.5.2.5 Vergleich mit einem Entspannungsverfahren	41

II Therapie

Kapitel 5: Allgemeine Informationen zum therapeutischen Vorgehen	45
5.1 Therapeutisches Setting	45
5.2 Zeitliche Struktur	46
5.3 Indikationen und Kontraindikationen	46
5.4 Arbeitsmaterialien	48
Kapitel 6: Einführung in die Alpträumtherapie	49
6.1 Informationsvermittlung: Inhalte und Ziele der Alpträumtherapie	49
6.2 Psychoedukation	50
6.2.1 Psychoedukation: Traum und Alpträume	50
6.2.2 Schlafhygiene	52
6.3 Alpträumrekonstruktion	53
6.4 Alpträumdokumentation	53
6.5 Hausaufgaben	54
Kapitel 7: Entspannungsverfahren	56
7.1 Progressive Muskelentspannung	57
7.2 Autogenes Training	60
7.3 Hausaufgaben	62
Kapitel 8: Imagination	64
8.1 Fantasiereisen	65
8.2 Vertiefungsübung: Veränderung von Szenen	70
8.3 Alternative Übungen	72
8.4 Hausaufgabe	73
Kapitel 9: Alpträummodifikation	74
9.1 Alpträumrekonstruktion	77
9.2 Identifikation negativer Elemente	78
9.3 Identifikation charakteristischer Elemente	79
9.4 Erarbeitung eines alternativen Traumhergangs	79
9.4.1 Alternative Traumelemente	80
9.4.2 Entwicklung einer vollständigen, alternativen Traumgeschichte	81
9.4.3 Erprobung des neuen Traumskripts	82
9.5 Imagination des neuen Traums	83
9.6 Reflexion des Vorgehens	83
9.7 Hausaufgaben	83
9.8 Beispielträume	85
9.8.1 Der Verfolgungstraum	85
9.8.2 Der bizarre Traum	86
9.8.3 Der Traum „ohne Handlung“	87
9.8.4 Der Täter-Traum	88
Kapitel 10: Abschlussitzung	89

Kapitel 11: Besonderheiten bei der Behandlung traumatisierter Patientinnen und Patienten	90
11.1 Entspannung und Imagination	90
11.2 Alpträumrekonstruktion	94
11.3 Alpträummodifikation bei posttraumatischen Alpträumen	95
Kapitel 12: Alpträumtherapie bei Kindern und Jugendlichen	97
12.1 Alpträumtherapie bei jüngeren Kindern	97
12.1.1 Psychoedukation.....	97
12.1.2 Alpträumrekonstruktion und -dokumentation	98
12.1.3 Entspannung und Imagination	99
12.1.4 Alpträummodifikation	99
12.1.5 Fallbeispiel	100
12.2 Alpträumtherapie bei älteren Kindern und Jugendlichen	101
12.2.1 Psychoedukation.....	101
12.2.2 Alpträumrekonstruktion und -dokumentation	102
12.2.3 Entspannung und Imagination	102
12.2.4 Alpträummodifikation	102
12.2.5 Fallbeispiel	103
Literatur	108

Anhang

Arbeitsblatt 1: Regeln zur Schlafhygiene	115
Arbeitsblatt 2: Aufzeichnung von Alpträumen	116
Arbeitsblatt 3: Fragebogen zur Aufzeichnung von Alpträumen	117
Arbeitsblatt 4: Leitfaden für das Entspannungstraining	120
Arbeitsblatt 5: Leitfaden zur Durchführung von Imaginationsübungen.....	122
Arbeitsblatt 6: Veränderung meines Alpträums.....	124
Arbeitsblatt 7: Leitfaden zur Veränderung von Alpträumen	125
Hinweise zu den Online-Materialien	128