

Inhalt

(Übungen werden in *kursiv* dargestellt.)

Danksagung	9
Einleitung	11
1 Traumata und Komplexe PTBS verstehen	19
Akute Streßreaktion ♦ Posttraumatische Belastungsstörung ♦ C-PTBS ♦ Diagnostische Kriterien für C-PTBS ♦ Einschätzung einer C-PTBS ♦ Klinisches Interview: Nachteilige Kindheitserlebnisse (ACE) ♦ Klinisches Interview: Nachteilige Ereignisse im Leben ♦ Klinisches Interview: C-PTBS-Symptome ♦ Klinisches Interview: Schützende Faktoren, Stärken und Ressourcen ♦ Durch Förderung weiträumigen relationalen Gewahrseins die Sicherheit stärken ♦ <i>Weiträumiges relationales Gewahrsein fördern</i> ♦ Das Toleranzfenster ♦ <i>Lernen Sie Ihr Toleranzfenster kennen</i>	
2 Theoretische Grundlagen eines integrativen Ansatzes der Traumabehandlung	47
Die Rolle der Common Factors bei der Traumagenesung ♦ Die phasenorientierte Behandlung ♦ Die Neurophysiologie der Genesung von einem Trauma ♦ Aufmerksamkeitskontrolle, Wahlmöglichkeiten und Containment in die Therapie einbeziehen ♦ <i>Aufmerksamkeitskontrolle entwickeln</i> ♦ <i>Wahlfreiheit und Containment stärken</i>	
3 Die Neurophysiologie des komplexen Traumas	63
Die Rolle der Polyvagal-Theorie bei der Traumabehandlung ♦ Traumareaktionen ♦ Die Neurobiologie chronischer Traumatisierung ♦ Die Neurozeption und das System für soziale Verbundenheit ♦ Empathische Einstimmung und der Vagusnerv ♦ Klinisches Interview: Lernen Sie Ihr Nervensystem kennen ♦ <i>Entwickeln der Neurozeption und der unterscheidenden Wahrnehmung</i> ♦ <i>Aufwecken des Systems für soziale Verbundenheit</i> ♦ <i>Erweitern Ihres Toleranzfensters</i>	

4 Die therapeutische Beziehung bei der Behandlung komplexer Traumata	87
Bindung und Identität ♦ Authentizität und verkörperte Kultur in der relationalen Therapie ♦ <i>Selbstgewahrseinsübung für Therapeuten</i> ♦ Verbundenheit und Co-Regulation ♦ <i>Erforschen der Co-Regulation</i> ♦ Beziehungsbruch und Wiederherstellung ♦ <i>Arbeit an der Wiederherstellung einer Beziehung</i> ♦ Selbstfürsorge für Therapeuten	
5 Mit achtsamkeitsbasierten Therapien Präsenz entwickeln	109
Achtsamkeit in der Psychotherapie ♦ <i>Der Nordwind und die Sonne</i> ♦ <i>Den Zeugen aufwecken</i> ♦ <i>Erforschen achtsamer Körperwahrnehmung</i> ♦ <i>Mitgefühl entwickeln</i>	
6 Mit Hilfe von Persönlichkeitsanteilen an dissoziativen Symptomen arbeiten	125
Persönlichkeitsanteile, Ego-States und dissoziative Symptome ♦ Therapeutische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen ♦ <i>Die Beach-Ball-Metapher</i> ♦ <i>Klienten die Teilarbeit vorstellen</i> ♦ <i>Emotionale Dysregulation als Selbstanteil</i> ♦ <i>Stärken Sie das Gewahrsein eines Anteils mit Hilfe eines Fotos oder einer Bildvorstellung</i> ♦ <i>Erforschen eines Anteils mittels Kreativität</i> ♦ <i>Schaffen Sie einen Treffpunkt für Ihre Anteile</i> ♦ <i>Treten Sie zu Ihrem Erwachsenen-Ich in Kontakt</i> ♦ <i>Sich von einem Anteil separieren</i> ♦ <i>Schlagen Sie einen Dialog mit einem inneren Kritiker vor</i> ♦ <i>Suche nach Verbündeten für einen jungen Anteil</i> ♦ <i>Fördern von Wiederherstellungsszenarien</i>	
7 Umstrukturierung des Körpers mit Hilfe der Somatischen Psychologie	155
Verkörperung in der Psychotherapie ♦ Nonverbale Kommunikation in der Psychotherapie ♦ <i>Beobachten nonverbaler Kommunikation in der Therapie</i> ♦ Stärken der Wahrnehmung von Nähe ♦ <i>Erforschen der Nähe-Wahrnehmung</i> ♦ Stärken somatischer Ressourcen ♦ <i>Somatische Ressourcen durch Herstellen einer Verbindung zur Unterstützung stärken</i> ♦ <i>Somatische Ressourcen durch Erdung stärken</i> ♦ <i>Somatische Ressourcen durch Grenzbewußtheit stärken</i> ♦ <i>Stärken somatischer Ressourcen durch Erstreiben und Empfangen</i> ♦ Das Gewahrsein der eigenen Haltung verstärken ♦ <i>Das Gewahrsein der Haltung stärken</i> ♦ Sich heilende Bewegung wieder erschließen ♦ <i>Umstrukturieren des Körpers durch achtsame Bewegung</i> ♦ <i>Umstrukturieren des Körpers durch Identifikation von empfindungstaubten Bereichen</i> ♦ <i>Umstrukturieren des Körpers durch pendelndes Schmerzgewahrsein</i>	

8 Verarbeitung der Vergangenheit mit kognitiv-behavioraler Therapie und EMDR	185
Die neuronalen Netzwerke des Traumas ◆ Positive Ressourcen entwickeln ◆ Visualisieren Sie Ihren friedlichen Ort ◆ Zeichnen Sie Ihren Lebensbaum ◆ Kognitive Neubeurteilung ◆ Der Garten des Geistes – eine Metapher ◆ Kognitive Neubeurteilung fördern ◆ Reprozessieren der Vergangenheit ◆ Reprozessieren einer traumatischen Erinnerung	
9 Wiederherstellen des Wohlbefindens durch Komplementär- und Alternativmedizin	213
Trauma und Gesundheit ◆ Über die Integration komplementär- und alternativmedizinischer Methoden in eine Psychotherapie ◆ Erforschen der physischen Gesundheit und Erarbeiten von Zielen für die Gesundheitspflege ◆ Barrieren überwinden, die gesundheitlichen Zielen im Weg stehen ◆ Barrieren überwinden, die es unmöglich machen, die Gesundheit zu verbessern ◆ Natürliche Stimulation des Vagusnervs ◆ Pranayama – Yogische Atemtechniken entdecken ◆ Dehnen und entspannen Sie Augen und Hals ◆ Durch Self-Tapping emotionale Freiheit finden ◆ Selbstberuhigung durch Self-Havening ◆ Erforschen des therapeutischen Stuhl-Yoga ◆ Spannung auflösen durch geführte Entspannungsübungen ◆ Treten Sie mit Hilfe einer Dankbarkeitsmeditation zu Ihrem Herzen in Verbindung	
10 Stärkung von Resilienz und posttraumatischer Entwicklung	243
Freiheit finden durch die Bereitschaft zu vergeben ◆ Erforschen erworbener Stärken und der posttraumatischen Entwicklung	
Literatur	253