

Inhalt

| | |
|--|---------------|
| Vorwort..... | 11 |
| Einleitung..... | 13 |
| TEIL I: TRAUMATHERAPIE – DIE GRUNDLAGEN..... | 17 |
| 1. Resilienz- und bindungsorientierte Traumatherapie (RebiT) – was ist das? | 19 |
| 1.1 Zur Entstehung des RebiT-Ansatzes | 19 |
| 1.2 Prinzipien des traumatherapeutischen Prozesses | 21 |
| 1.3 Die resilienz- und bindungsorientierte Grundhaltung des Therapeuten..... | 27 |
| 1.4 Grundlagen für eine effektive Therapie: das AMOS-Prinzip | 28 |
| 2. Die fünf wichtigsten Traumamechanismen | 31 |
| 2.1 Bedingungen zum Entstehen eines Traumas..... | 31 |
| 2.2 (Hirn-)Physiologische Reaktionen im traumatischen Geschehen..... | 33 |
| 2.3 Folgen des traumatischen Geschehens | 37 |
| 2.4 Ursachen für die Persistenz der Traumafolgen..... | 39 |
| 2.5 Wirkung von Traumatherapie | 40 |
| 3. Bindung und Resilienz | 43 |
| 3.1 Bindungsdiagnostik und Bindungsstörungen..... | 43 |
| 3.2 Das Bindungsgespräch (Therapiefedback) | 46 |
| 3.3 Resilienz – das Ergebnis guter Bindung | 50 |
| 3.4 Die wichtigsten Resilienzfaktoren | 53 |
| 4. Traumaassoziierte Störungen | 57 |
| 4.1 Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) | 57 |
| 4.2 Dissoziation und dissoziative Störungen..... | 62 |
| 4.2.1 Dissoziative Symptome und Erscheinungsformen | 64 |
| 4.2.2 Strukturelle Dissoziation | 67 |
| 4.2.3 Dissoziative Identitätsstörung | 74 |

| | |
|---|------------|
| TEIL II: DIE DREI PHASEN DER TRAUMATHERAPIE | 77 |
| 5. Phase I: Die Stabilisierungsphase | 79 |
| 5.1 Voraussetzungen für den Einstieg..... | 79 |
| 5.2 Die Big Five der Stabilisierungsphase | 82 |
| 5.2.1 Arbeit mit positiven Lebensereignissen (Big Five 1) | 82 |
| 5.2.2 Imaginationsübungen (Big Five 2)..... | 84 |
| 5.2.3 Skillsliste erarbeiten und anwenden (Big Five 3)..... | 96 |
| 5.2.4 Arbeit mit dem Stressregler/ Spannungsregler (Big Five 4)..... | 107 |
| 5.2.5 Arbeit mit unterschiedlichen Persönlichkeitsanteilen (Big Five 5) | 113 |
| 6. Phase II: Die Phase der Traumadurcharbeitung..... | 123 |
| 6.1 Voraussetzungen für den Beginn der Traumadurcharbeitung..... | 123 |
| 6.1.1 Motivationsarbeit für Klient und Therapeut..... | 123 |
| 6.1.2 Kriterien für eine ausreichende Stabilisierung | 126 |
| 6.2 Beginn der Traumakonfrontationsphase/ -durcharbeitungsphase | 127 |
| 6.2.1 Strukturierung des Traumamaterials mit der „Liste belastender Lebensereignisse“ | 127 |
| 6.2.2 „Wahrnehmen und weiteratmen“ – Hilfe bei zu starken Emotionen | 130 |
| 6.3 Die Bildschirmtechnik/ Screeningmethode..... | 131 |
| 6.3.1 Netzwerkaktivierender Traumascreen (NaTs) – eine schonendere Variante der Screentechnik..... | 133 |
| 6.3.2 Die Screenshotmethode | 142 |
| 6.3.3 Fallbeispiel: Traumadurcharbeitung mittels NaTs..... | 147 |
| 6.4 Weitere bewährte Methoden zur Traumakonfrontation | 157 |
| 6.4.1 Screeningmethode kombiniert mit BASK..... | 157 |
| 6.4.2 Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)..... | 158 |
| 7. Phase III: Trauer und Neuorientierung | 165 |
| 7.1 Die Trauerbegleitung..... | 167 |
| 7.2 Gestaltung von Ritualen | 169 |
| 7.3 Sinnfindung | 173 |
| 7.4 Zukunftsorientierung: neue Wünsche und Ziele entdecken | 180 |
| 7.5 Veränderungsprozesse verstehen: das BEHAVE-Modell..... | 181 |

| | |
|--|------------|
| TEIL III: JENSEITS DER TRAUMATHERAPIE..... | 187 |
| 8. Weitere Anwendungsmöglichkeiten von RebiT | 189 |
| 8.1 Traumatherapeutische Grundausbildung für alle Therapeuten? | 189 |
| 8.2 Erweitertes Anwendungsspektrum der Big Five | 190 |
| 8.2.1 Depressionen..... | 191 |
| 8.2.2 Nichttraumatische Verluste | 193 |
| 8.2.3 Entscheidungsprozesse..... | 193 |
| 8.2.4 Beziehungsprobleme, Beziehungskrisen und Trennungsprozesse | 194 |
| 8.3 Erweitertes Anwendungsspektrum des NaTs | 196 |
| 8.4 Psychotherapeutische Arbeit mit den negativen und positiven Kognitionen | 200 |
| 8.5 Lern- und Leistungsblockaden aufgrund von Traumatisierungen bzw. Belastungen..... | 200 |
| Zusammenfassung und Ausblick | 205 |
| ANHANG | 209 |
| A. Fragen aus dem Adult Attachment Interview..... | 210 |
| B. Zieleschema..... | 212 |
| C. Liste positiver / stärkender Lebensereignisse | 213 |
| D. Dokumentationshilfe zu den Imaginations- und Distanzierungsübungen | 214 |
| E. Stressregler | 215 |
| F. Liste belastender Lebensereignisse | 216 |
| Literatur..... | 217 |
| Index | 222 |
| Über die Autorin..... | 224 |