

Inhalt

Vorwort	9
Prolog	13
1. Grundprinzipien der Dialogischen Traumatherapie	18
1.1 Notwendigkeit einer Humanistischen Traumatherapie	21
1.2 Dialogische Exposition und Gestalttherapie	27
1.3 Das Therapiekonzept: Dialogische Exposition in der Traumatherapie	30
2. Posttraumatische Anpassung	35
2.1 Posttraumatische Belastungsstörung	36
2.1.1 Diagnostische Kriterien	36
2.1.2 Verlauf	38
2.1.3 Begleitende Störungsbilder	39
2.1.4 Epidemiologie	40
2.1.5 Diagnostik der PTBS	41
2.2 Entstehung der PTBS aus humanistischer Sicht/ dialogischer Sicht	42
2.3 Dialogische Haltung	44
3. Behandlungsablauf	47
3.1 Zu Beginn der Traumatherapie	47
3.2 Kriterien und Ausschlusskriterien für eine Traumatherapie	53
3.3 Therapeutisches Verhalten	56
3.4 Ablauf und Einteilung der Sitzungen	59
3.5 Die traumatische Erfahrung erzählen – Narrative Konfrontation	62

4.	Therapeutische Schwerpunkte	65
4.1	Fokus 1: Umgang mit Symptomen unter besonderer Berücksichtigung ihrer interaktionellen Aspekte (Symptomorientierung)	66
4.2	Fokus 2: Aktivierung von Ressourcen	68
4.3	Fokus 3: Kontakt- und Beziehungsgestaltung	69
5.	Aufbau der Therapie	71
6.	Phase I: Sicherheit	74
6.1	Aktivierung von Sicherheit / Differenzierung von Sicherheitsaspekten	78
6.2	Kontaktaufnahme mit Sicherheit gebenden prätraumatischen Selbstanteilen	83
6.2.1	Aktivierung bestehender Ressourcen	83
6.2.2	Zugehörigkeit: Aktivierung sozialer Ressourcen bzw. unterstützender Beziehungen	86
6.3	Arbeit an den Intrusionen	89
6.4	Generierung von Sicherheit	95
7.	Phase II: Innere Stabilität – »Selbst-Sicherheit«	97
7.1	Arbeit an Gefühlen – abseits vom Zentrum der traumatischen Erfahrung	99
7.2	Wichtige Gefühle – nicht nur in der Traumatherapie	112
7.2.1	Traumatische Angst	113
7.2.2	Trauer	116
7.2.3	Schuld	119
7.2.4	Scham	126
7.2.5	Ohnmacht, Ärger, Wut und Aggression	128
7.2.6	Ekel	130
7.3	Die Rolle der Kognitionen (Arbeit an inneren Dialogen) ...	130
7.4	Selbstwahrnehmung und Beziehungen	132
7.5	Interpersonelle Verteidigung der eigenen Bedürfnisse	134

8.	Phase III: Konfrontation	141
8.1	Objektorientierte Exposition (Situative Exposition).....	144
8.1.1	Aktive Kontrolle der Vorstellung	144
8.1.2	Weitere Themen der objektorientierten Konfrontation	151
8.1.3	Vorbereitung auf die Dialogische Exposition	152
8.2	Dialogische Exposition: Interaktionelle Konfrontation mit der Aggressorrepräsentanz	154
8.2.1	Dialogische Exposition	155
8.2.2	Dialog zwischen Selbst und Objektrepräsentanz	161
8.2.3	Konfrontation mit eigenen aggressiven Anteilen	172
8.3	Transfer in den Alltag	173
8.4	Schwierigkeiten in der Dialogischen Exposition	173
8.4.1	Vermeidungsverhalten	174
8.4.2	Aktivierung von Bildern oder Beziehungen	175
8.4.3	Rationale Argumentation	177
8.4.4	Reaktualisierung, emotionale Überflutung	178
9.	Phase IV: Integration	179
9.1	Annehmen der traumatischen Erfahrung und damit Annehmen der Veränderung	181
9.2	Identifikation isolierter entfremdeter Selbstanteile	184
9.3	Integration von aggressiven Anteilen	186
9.4	Trauer und posttraumatische Reifung	187
9.5	Desensibilisierung als bedrohlich erlebte Gefühle	189
10.	Therapeutische Arbeitsprinzipien	191
10.1	Symptome der PTBS	191
10.2	Übungen der Dialogischen Traumatherapie	203
10.2.1	Awareness (Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsübungen)	204
10.2.2	Methoden der Selbst- und Bindungsunterstützung ..	206
10.2.3	Arbeiten mit und an Emotionen (Distanzierungs- techniken, Techniken der Affektregulation)	206
10.2.4	Vertrauensbildung und Bewegung	207

10.2.5	Aufbau der Konflikt- und Dialogfähigkeit und Training sozialer Fertigkeiten	208
10.2.6	Allgemeiner Kompetenzaufbau	209
11.	Reflexion und Rückfallprophylaxe	210
12.	Indikatoren für den Therapieabschluss	213
13.	Evaluation	214
14.	Hilfreiche Übungen und Techniken in der Traumatherapie	217
14.1	Awareness (Aufmerksamkeit- und Wahrnehmungs- übungen)	217
14.2	Methoden der Selbst- und Bindungsunterstützung	221
14.3	Arbeiten mit und an Emotionen	232
14.4	Vertrauensbildung und Bewegung	235
14.5	Grübeln	236
14.6	Schlafhygiene	237
14.7	Angsterleben	240
14.8	Diagnostische Kriterien der PTBS	241
	Epilog	244
	Literatur	245