

# 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