

# Inhaltsverzeichnis

<b>Danksagung</b> .....	17
<b>Vorwort</b> .....	18
<b>Kapitel 1: Traumatisierung durch Missbrauch in der Kindheit: Verlust von Ressourcen – ein Modell</b> .....	23
1.1 Warum eine spezielle Therapie für die Folgen von Missbrauch und Misshandlung in der Kindheit? .....	23
1.2 Ein Modell zum Verlust von Ressourcen nach Traumatisierungen in der Kindheit .....	25
1.2.1 Traumadefinition .....	25
1.2.2 Missbrauch in der Kindheit als prototypisches Trauma: Ein Ereignis, das die Ressourcen überfordert .....	25
1.2.3 Vom Ressourcenmangel zum Ressourcenverlust .....	26
1.2.4 PTBS als Konsequenz mangelnder Ressourcen .....	29
1.2.5 Implikationen für die Behandlung .....	32
<b>Kapitel 2: Bindung: Wenn Beschützer und Täter dieselbe Person sind</b> .....	34
2.1 Die Kraft der Bindungsbeziehung .....	34
2.2 Interpersonelle Schemata, die durch Missbrauch entstehen: „Bindung bedeutet, missbraucht zu werden“ und „Missbrauch ist ein Weg, Bindung herzustellen“ .....	35
2.2.1 Aspekte der Bindungstheorie .....	36
2.2.2 Wie Schemata sich selbst bestätigen .....	37
2.2.3 Dimensionen missbrauchsbedingter interpersoneller Schemata: Andere wiederholt als kühl und kontrollierend erleben .....	37
2.3 Wenn Schutzpersonen nicht beschützen .....	39
2.4 Zusammenfassung und Implikationen für die Therapie .....	40
<b>Kapitel 3: Entwicklung im Kontext emotionaler Deprivation</b> .....	42
3.1 Missbrauch in der Kindheit führt zu Störungen der Entwicklung .....	43
3.1.1 Emotionale und sensorische Entwicklung .....	43
3.1.2 Kognitive Entwicklung: Die Erfahrung von Selbstwirksamkeit .....	44
3.1.3 Die interpersonelle Entwicklung .....	45
3.2 Wenn Missbrauch außerhalb der Familie stattfindet: Der Einfluss geringer Fürsorge und eingeschränkter Lernerfahrungen .....	47
3.3 Zusammenfassung .....	48
<b>Kapitel 4: Grundlagen der Behandlung</b> .....	50
4.1 Klienten zuhören: Was wollen sie wirklich? .....	51
4.2 Warum ist es für Klienten so schwierig, im Alltag zurechtzukommen? .....	51
4.3 Unterscheiden sich Probleme bei Personen mit Missbrauchserfahrungen in der Kindheit von denen bei Personen mit Traumatisierungen im Erwachsenenalter? .....	52
4.4 Die Entwicklung von STAIR und NT: Die Interventionen auf die Zielproblematik abstimmen .....	55
4.5 Warum eine Behandlung mit unterschiedlichen Phasen? .....	57

4.5.1	Klienten Zeit zum Lernen geben . . . . .	57
4.5.2	Klienten auf die narrative Arbeit vorbereiten . . . . .	57
4.5.3	Die Kraft der therapeutischen Beziehung würdigen . . . . .	57
4.6	Vorteile des phasenorientierten Ansatzes . . . . .	58
4.7	Behandlungsergebnis . . . . .	58
4.8	Weitere Erfahrungen mit STAIR und NT . . . . .	61
<b>Kapitel 5: Emotionale und soziale Ressourcen aufbauen: Ein Überblick über STAIR . . . . .</b>		<b>62</b>
5.1	Emotionale Kompetenzen . . . . .	62
5.1.1	Bewusste Wahrnehmung von Emotionen . . . . .	64
5.1.2	Emotionsregulation . . . . .	64
5.1.3	Leben im Kontakt mit seinen Emotionen: Persönlich Ziele verfolgen . . . . .	66
5.2	Soziale Kompetenzen . . . . .	66
5.2.1	Interpersonelle Schemata, die auf Missbrauch zurückgehen, identifizieren . . . . .	67
5.2.2	Interpersonelle Schemata verändern . . . . .	68
5.2.3	Schemata im Lebensnarrativ miteinander verbinden . . . . .	68
5.2.4	Probleme mit Machtverhältnissen: Selbstsicherheit und Kontrolle . . . . .	69
5.2.5	Flexibilität im zwischenmenschlichen Verhalten . . . . .	69
5.3	Zusammenfassung . . . . .	70
<b>Kapitel 6: Mit traumatischen Erinnerungen arbeiten: Ein Überblick über NT . . . . .</b>		<b>71</b>
6.1	Sich Erinnerungen stellen: Arbeit an der Angst . . . . .	72
6.1.1	Warum die traumatische Vergangenheit erneut aufsuchen? . . . . .	72
6.1.2	Ein kurzer Überblick über die Entwicklung der Expositionstherapie . . . . .	73
6.1.3	Der überdauernde Charakter von Angsterinnerungen . . . . .	74
6.2	Mehr als Löschung: Das Trauma-Narrativ . . . . .	76
6.3	Die Ziele im Verlauf von NT . . . . .	79
6.3.1	Die Geschichte erzählen . . . . .	79
6.3.2	Themen identifizieren . . . . .	79
6.3.3	Vergangenheit und Gegenwart miteinander vergleichen . . . . .	79
6.3.4	Vergangenheit und Gegenwart integrieren . . . . .	80
<b>Kapitel 7: Das Narrativ erweitern: Die Bearbeitung von Scham und Verlust . . . . .</b>		<b>81</b>
7.1	Scham . . . . .	82
7.1.1	Das minderwertige Selbst . . . . .	83
7.1.2	Das schlechte Selbst . . . . .	84
7.1.3	Das verleugnete Selbst . . . . .	84
7.1.4	Das Selbst als Täter . . . . .	85
7.1.5	Scham, soziale Kompetenz und zwischenmenschliche Beziehungen . . . . .	86
7.2	Verlust und Trauer . . . . .	87
7.2.1	Der Verlust der beschützenden Elternfigur . . . . .	87
7.2.2	Der Verlust der Unschuld und der Freuden der Kindheit . . . . .	88
7.2.3	Der Verlust zwischenmenschlicher Beziehungen . . . . .	88
7.2.4	Der Verlust von Zeit . . . . .	89
7.3	Zusammenfassung . . . . .	89

<b>Kapitel 8: Anleitung zum Einstieg in die Behandlung</b> .....	<b>90</b>
8.1 Die Arbeit mit einem Therapiemanual .....	90
8.1.1 STAIR/NT: Eine Handlungsempfehlung, kein technisches Manual .....	90
8.1.2 Keine Vorgaben, sondern Zusammenarbeit .....	93
8.2 Wer kann von STAIR/NT profitieren? .....	93
8.2.1 Klienten mit körperlichen Misshandlungserfahrungen .....	93
8.2.2 Klienten mit partieller PTBS .....	93
8.2.3 Klienten ohne frühe Traumatisierungen .....	94
8.2.4 Männer .....	94
8.2.5 Klientinnen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung .....	94
8.3 Die therapeutische Beziehung .....	96
8.3.1 Was bedingt die therapeutische Beziehung? .....	96
8.3.2 Die Bedeutung der therapeutischen Beziehung .....	96
8.3.3 Bedrohungen der therapeutischen Beziehung .....	97
8.4 Besondere Herausforderungen bei der Behandlung von Personen mit Missbrauchserfahrungen .....	100
8.4.1 Der Wahrheitsgehalt von Erinnerungen .....	100
8.4.2 Selbstverletzendes Verhalten bei Klientinnen .....	103
8.4.3 Andere in die Misshandlungsgeschichte und in die Behandlung einweihen .....	104
8.4.4 Partnerschaftsfragen .....	104
8.4.5 Zusätzliche Behandlungen .....	105
8.5 Selbstfürsorge der Therapeuten .....	106
 <b>Kapitel 9: Diagnostische Einschätzung und Indikationsstellung</b> .....	 <b>108</b>
9.1 Übersicht .....	108
9.2 Das „A, B, C, D und E“ der Traumadiagnostik .....	108
9.2.1 A – Aktiv unterstützen! .....	108
9.2.2 B – Beschreiben, nicht werten! .....	108
9.2.3 C – „Containment“: Die Erzählung der Klientin begrenzen! .....	109
9.2.4 D – Darüber reden, nicht vermeiden! .....	109
9.2.5 E – Erwarten, dass die Klientin mehr erzählen wird! .....	110
9.3 Erster telefonischer Kontakt .....	110
9.4 Diagnostische Sitzung .....	110
9.5 Sechs diagnostische Bereiche .....	111
9.5.1 Traumaanamnese .....	111
9.5.2 PTBS-Symptome .....	113
9.5.3 Probleme mit der Emotionsregulation .....	115
9.5.4 Zwischenmenschliche Probleme und eingeschränkte Rollenfunktion .....	115
9.5.5 Selbstverletzendes Verhalten, Risikoverhalten und Komorbidität .....	116
9.5.6 Resilienz und Bewältigungsstrategien .....	117
9.6 Entspricht die Behandlung den Bedürfnissen der Klientin? .....	117
9.6.1 Eignung für die Behandlung .....	117
9.6.2 Bereitschaft zur Behandlung .....	118
9.7 Rückmeldung an die Klientin .....	118
9.7.1 Fallbeispiel .....	118
9.7.2 Die Ergebnisse der Diagnostik interpretieren .....	119
9.7.3 Rückmeldung durch den Therapeuten .....	120
9.8 Zusammenfassung .....	120

## **Phase 1: Skillstraining zur affektiven und interpersonellen Regulation (STAIR) – Ressourcen aufbauen**

<b>Kapitel 10: Sitzung 1: Die Ressource Hoffnung – Die Klientin in die Behandlung einführen</b> .....	123
10.1 Überblick .....	123
10.2 Erfahrungen aus dem diagnostischen Gespräch, Traumaanamnese und Symptomatik besprechen .....	124
10.3 Den Therapievertrag formulieren .....	125
10.4 Einen Überblick über den Behandlungsplan geben .....	126
10.5 Die Ziele von Phase 1 (STAIR) erklären .....	126
10.5.1 Skills zur Emotionsregulation entwickeln .....	126
10.5.2 Entwicklung interpersoneller Skills .....	127
10.5.3 Auswahl spezifischer Bewältigungsstrategien (Skills) .....	127
10.6 Die Ziele von Phase 2 (NT) erklären .....	127
10.6.1 Die Ergebnisse der PTBS-Diagnostik besprechen .....	127
10.6.2 Narrative Arbeit zur Reduktion von Angst und PTBS-Symptomen .....	128
10.6.3 Narrative Arbeit zur Verarbeitung und Integration traumatischer Erinnerungen .....	128
10.6.4 Narrative Arbeit zur Entwicklung der eigenen Lebensgeschichte .....	128
10.7 Prinzipien und Vorteile einer Zwei-Phasen-Behandlung vermitteln .....	129
10.8 Eine Bewältigungsstrategie anbieten: Bewusstes Atmen .....	129
10.8.1 Überblick und Grundidee des bewussten Atmens .....	130
10.8.2 Einführung in das bewusste Atmen – Eine Anleitung für Therapeuten .....	130
10.9 Gründe für die Übungen zwischen den Sitzungen vermitteln .....	131
<b>Kapitel 11: Sitzung 2: Gefühle als Ressource – Emotionen bewusst wahrnehmen</b> .....	136
11.1 Überblick .....	136
11.2 Aktuelle emotionale Befindlichkeit der Klientin erfragen und Übungen zwischen den Sitzungen besprechen .....	136
11.3 Einführung in das Konzept der Emotionsregulation .....	138
11.4 Probleme der Klientin mit der Emotionsregulation identifizieren .....	138
11.4.1 Umgang mit Gefühlen in der Herkunftsfamilie besprechen .....	138
11.4.2 Auswirkung von Misshandlungen auf Gefühle besprechen .....	139
11.4.3 Die Haltung der Therapeutin: Die Klientin und ihre Erfahrungen respektieren .....	139
11.5 Einführung in das Ziel der Sitzung: Wahrnehmung und Beobachtung von Gefühlen ...	140
11.5.1 Der Nutzen der Selbstbeobachtung .....	140
11.5.2 Haltung der Therapeutin .....	140
11.6 Den Grundgedanken der Selbstbeobachtung und des Verstehens von Gefühlen vermitteln: Effektive Lebensführung .....	140
11.6.1 Erholung des Erregungs-/Furchtsystems .....	141
11.6.2 Das Vertrauen in die emotionale Wahrnehmung stärken, um diese als Ressource für Entscheidungen und Handlungen nutzen zu können .....	141
11.6.3 Sich mehr am Leben beteiligen und die Chance auf Freude und Glück .....	141
11.7 Bestandteile von Emotionen nutzen, um Gefühle zu benennen .....	142
11.8 Die Unterscheidung verschiedener Arten von Gefühlen diskutieren .....	143
11.9 Mit dem „Gefühlstagebuch“ üben .....	144
11.10 Regelmäßiges Üben mit dem „Gefühlstagebuch“ vereinbaren .....	146
11.11 Die Ziele der Sitzung zusammenfassen und Übungen zwischen den Sitzungen vereinbaren .....	146

<b>Kapitel 12: Sitzung 3: Emotionsregulation</b> .....	153
12.1 Überblick .....	153
12.2 Aktuelle emotionale Befindlichkeit der Klientin erfragen und Übungen zwischen den Sitzungen besprechen .....	153
12.3 Das Konzept der Emotionsregulation vertiefen .....	155
12.3.1 Die Entwicklung der Emotionsregulation in der Kindheit besprechen .....	155
12.3.2 Die Auswirkungen von Problemen mit der Emotionsregulation auf elterliche Kompetenzen (falls relevant) .....	157
12.4 Problematische Emotionen der Klientin identifizieren und besprechen .....	158
12.4.1 Angst .....	158
12.4.2 Wut .....	159
12.4.3 Depression .....	159
12.5 Auf Dissoziation eingehen (falls relevant) .....	160
12.6 Die aktuellen Strategien der Klientin zur Emotionsregulation besprechen .....	160
12.6.1 Die Befunde aus der Anamnese Sitzung besprechen .....	160
12.6.2 Das Gefühlstagebuch besprechen .....	161
12.6.3 Beispiele für Strategien zur Emotionsregulation erarbeiten .....	161
12.6.4 Spezifische Strategien für jede Ebene emotionaler Reaktionen identifizieren .....	161
12.6.5 Einen frühen Zeitpunkt zum Einsatz von Emotionsregulationsstrategien identifizieren .....	161
12.7 Wirksame Strategien zur Emotionsregulation identifizieren und üben .....	162
12.7.1 Körperliche Strategien .....	162
12.7.2 Kognitive Strategien .....	162
12.7.3 Verhaltensstrategien .....	164
12.8 Der Klientin dabei helfen, dass ihre Gefühle weniger schnell ihre Gedanken und Handlungen beeinflussen .....	164
12.9 In die Bedeutung positiver Emotionen einführen und angenehme Aktivitäten planen ..	165
12.9.1 Die Bedeutung positiver Emotionen erklären .....	165
12.9.2 Positive Aktivitäten identifizieren .....	166
12.10 Missverständnisse bezüglich der Arbeit an Emotionen klären (falls notwendig) .....	166
12.10.1 „Der Einsatz von Emotionsregulationsstrategien führt zur Verdrängung und Verleugnung von Gefühlen.“ .....	166
12.10.2 „Der Einsatz von Emotionsregulationsstrategien führt zur Bagatellisierung von Gefühlen.“ .....	167
12.10.3 „Der Einsatz von Emotionsregulationsstrategien führt zur Entwertung traumatischer Erfahrungen.“ .....	167
12.10.4 „Positive Emotionen sind mit dem täglichen Leben nicht vereinbar.“ .....	167
12.10.5 „Positive Emotionen sind mit dem Selbstbild nicht vereinbar.“ .....	167
12.10.6 „Bewusst positive Emotionen zu erzeugen, fühlt sich ‚künstlich‘ an.“ .....	168
12.11 Fallbeispiel: Auf dem Weg zu einer besseren Emotionsregulation .....	168
12.12 Die Ziele der Sitzung zusammenfassen .....	169
12.13 Übungen zwischen den Sitzungen vereinbaren .....	170
<b>Kapitel 13: Sitzung 4: Leben im Kontakt mit den eigenen Emotionen</b> .....	173
13.1 Überblick .....	173
13.2 Das Konzept der Belastungstoleranz vorstellen .....	174
13.3 Feststellen, welche Fähigkeiten die Klientin hat, um mit emotionaler Belastung umzugehen .....	176
13.3.1 Erfolge herausarbeiten .....	176
13.3.2 Maladaptive Strategien erkennen .....	176
13.4 Verbindungen zwischen Belastungstoleranz und den persönlichen Zielen der Klientin herstellen .....	177

13.5	Besprechen und üben, wie Vor- und Nachteile gegeneinander abgewogen werden können .....	178
13.5.1	Die Vorgehensweise erklären .....	178
13.5.2	Das Ziel auswählen .....	178
13.5.3	Entscheiden, ob die emotionale Belastung wirklich notwendig ist .....	178
13.5.4	Vor- und Nachteile abwägen .....	179
13.6	Fallbeispiel: Ziele formulieren und Vor- und Nachteile abwägen .....	179
13.7	Die Strategien zur Belastungstoleranz an die Ziele anpassen .....	180
13.8	Emotionale Belastung auch in unvorhersehbaren alltäglichen Situationen des Lebens tolerieren können .....	181
13.8.1	Darstellen, warum es wichtig ist, negative Gefühle akzeptieren zu können .....	181
13.8.2	Beispiele dafür geben, negative Gefühle im Alltag zu akzeptieren .....	181
13.8.3	Beispiele dafür geben, auch intensive Gefühle und Stimmungen zu akzeptieren .....	181
13.8.4	Der langfristige Vorteil von Belastungstoleranz: Mehr Lebensqualität .....	182
13.9	Besprechen, welche Bedeutung positive Gefühle dafür haben, Ziele zu verfolgen .....	182
13.9.1	Positive Gefühle nutzen, um Ziele auszuwählen .....	182
13.9.2	Ziele, die intrinsisch motiviert sind .....	182
13.10	Die Klientin auf die Arbeit an zwischenmenschlichen Problemen vorbereiten .....	183
13.11	Übungen zwischen den Sitzungen vereinbaren .....	183
<b>Kapitel 14: Sitzung 5: Die Ressource Bindung – Beziehungsmuster verstehen ...</b>		<b>186</b>
14.1	Überblick .....	186
14.1.1	Theorie interpersoneller Schemata .....	187
14.1.2	Wiederholung von Beziehungsmustern .....	187
14.1.3	Eingeschränktes und rigides interpersonelles Repertoire .....	188
14.2	Psychoedukation: Was sind interpersonelle Schemata? .....	189
14.3	Das Arbeitsblatt „Interpersonelle Schemata 1“ vorstellen .....	190
14.4	Den Einsatz des Arbeitsblattes üben .....	190
14.5	Fallbeispiel: Ein interpersonelles Schema identifizieren .....	191
14.6	Übungen zwischen den Sitzungen vereinbaren .....	193
<b>Kapitel 15: Sitzung 6: Beziehungsmuster verändern .....</b>		<b>195</b>
15.1	Überblick .....	195
15.2	Die Grundidee der Rollenspiele vermitteln .....	196
15.3	Rollenspiele durchführen .....	196
15.4	Rückmeldung zum Interaktionsstil in zwischenmenschlichen Situationen geben .....	198
15.5	Fallbeispiel: Rollenspiel .....	198
15.6	Das „Lernen am imaginierten Modell“ beschreiben .....	200
15.7	Das Arbeitsblatt „Interpersonelle Schemata 2“ vorstellen .....	201
15.8	Übungen zwischen den Sitzungen vereinbaren .....	202
<b>Kapitel 16: Sitzung 7: In Beziehungen kompetent handeln .....</b>		<b>204</b>
16.1	Überblick .....	204
16.2	Psychoedukation: Was versteht man unter selbstsicherem Verhalten? .....	205
16.3	Spezifische Probleme mit selbstsicherem Verhalten und mit Kontrolle identifizieren ...	206
16.3.1	Über grundlegende persönliche Rechte sprechen .....	206
16.3.2	Klären, welchen biografischen Hintergrund die Annahmen in Bezug auf selbstsicheres Verhalten haben .....	206
16.4	Fertigkeiten besprechen, die für selbstsicheres Verhalten wichtig sind .....	207
16.4.1	„Ich-Botschaften“ .....	207

16.4.2	Wünsche äußern .....	208
16.4.3	Nein sagen .....	208
16.5	Interpersonelle Schemata in Zusammenhang mit selbstsicherem Verhalten identifizieren ..	209
16.6	Fallbeispiel: An Schemata arbeiten, die mit selbstsicherem Verhalten zusammenhängen .....	210
16.7	Rollenspiele mit einem Fokus auf Fertigkeiten durchführen, die für selbstsicheres Verhalten wichtig sind .....	212
16.8	Übungen zwischen den Sitzungen vereinbaren .....	213

## **Kapitel 17: Sitzung 8: Flexibilität in Beziehungen .....** 218

17.1	Überblick .....	218
17.2	Psychoedukation: Warum ist Flexibilität so wichtig? .....	219
17.3	Unterschiedliche Arten von Machtverhältnissen in Beziehungen beschreiben .....	220
17.4	Über häufige Stolpersteine in Machtbeziehungen sprechen .....	221
17.5	Fertigkeiten vorstellen, die hilfreich dabei sind, Beziehungen besser auszubalancieren ..	223
17.6	Interpersonelle Schemata in Situationen mit unterschiedlichen Machtverhältnissen identifizieren .....	223
17.7	Fallbeispiel: Arbeit an Schemata in Machtbeziehungen .....	224
17.8	Im Rollenspiel üben, wie Machtverhältnisse in Beziehungen ausgehandelt werden können .....	226
17.9	Den Übergang zur zweiten Phase der Behandlung vorbereiten .....	227
17.10	Übungen zwischen den Sitzungen vereinbaren .....	228

## **Phase 2: Narrative Therapie (NT) – Der Vergangenheit gegenüberreten und eine Vorstellung von der Zukunft entwickeln**

### **Kapitel 18: Vom Skillstraining zur narrativen Bearbeitung des Traumas – Woran erkennen Sie, dass Ihre Klientin bereit dafür ist? .....** 231

18.1	Einführung .....	231
18.2	Vorschläge, wie die Bereitschaft zur narrativen Arbeit geprüft werden kann .....	232
18.2.1	Lässt sich die Klientin ausreichend auf die Behandlung ein? .....	232
18.2.2	Ist die Klientin zurzeit verhältnismäßig stabil? .....	233
18.2.3	War die Klientin zu einem gewissen Grad in der Lage, eine Allianz mit dem Therapeuten einzugehen? .....	234
18.2.4	War die Klientin in der Lage, die Skills aus Phase 1 zu erlernen und anzuwenden? ....	234

### **Kapitel 19: Sitzung 9: Einführung in NT .....** 236

19.1	Überblick .....	236
19.2	Die Klientin darauf vorbereiten, zur NT überzugehen .....	237
19.3	Einen Überblick über die NT vermitteln .....	238
19.4	Die narrative Arbeit hilft, Angst und PTBS-Symptome zu reduzieren .....	238
19.5	Die narrative Arbeit hilft, traumatische Erinnerungen einzuordnen .....	239
19.6	Die narrative Arbeit hilft, die eigene Lebensgeschichte sinnvoll zu ordnen .....	241
19.7	Besprechen, wie Skills zur Emotionsregulation in der narrativen Phase eingesetzt werden können .....	243
19.8	Grundgedanken und Ziele der NT gemeinsam erneut durchgehen .....	244
19.9	Die Mitarbeit an der narrativen Arbeit fördern: Anzahl der Sitzungen und zeitliche Begrenzung .....	244

19.10	Eine Hierarchie der Erinnerungen entwickeln .....	245
19.10.1	Mögliche Herausforderungen .....	246
19.10.2	Die SUD-Bewertungsskala einführen .....	246
19.11	Die Sitzung in angemessenem Tempo beenden .....	247
19.12	Übungen zwischen den Sitzungen vereinbaren .....	247
<b>Kapitel 20: Sitzung 10: Narrativ zu einer ersten Erinnerung .....</b>		<b>251</b>
20.1	Überblick .....	251
20.2	Grundgedanken der narrativen Arbeit wiederholen .....	252
20.3	Mit einer neutralen Erinnerung üben .....	252
20.4	Erstes Narrativ zu einer traumatischen Erinnerung .....	253
20.4.1	Eine Erinnerung auswählen .....	253
20.4.2	Anzahl und Dauer der Narrative .....	255
20.4.3	Abschluss der Narrative .....	255
20.5	Die Klientin ins Hier und Jetzt zurückholen .....	256
20.6	Die Aufzeichnung vom ersten Trauma-Narrativ gemeinsam anhören .....	256
20.7	Überzeugungen über sich selbst und/oder andere im Narrativ identifizieren .....	257
20.8	Fallbeispiel: Vom Missbrauch erzählen – damals und heute .....	257
20.9	Übungen zwischen den Sitzungen vereinbaren .....	258
<b>Kapitel 21: Sitzungen 11 bis 15: Narrative zum Thema Angst .....</b>		<b>262</b>
21.1	Überblick .....	262
21.2	Aktuelle emotionale Befindlichkeit erfragen und Übungen zwischen den Sitzungen besprechen .....	264
21.3	Eine Erinnerung auswählen .....	264
21.4	Das Narrativ durchführen .....	264
21.5	Gefühle, die durch das Narrativ ausgelöst wurden, identifizieren .....	264
21.6	Vermeidungsverhalten bearbeiten .....	265
21.7	Fallbeispiel 1: Einen Moment hoher Belastung im Narrativ erkennen .....	265
21.8	Mit dissoziativen Reaktionen umgehen: Der Klientin helfen, sich den schlimmsten Ängsten zu stellen .....	266
21.9	Zusätzliche Techniken nutzen, um die Klientin in die Gegenwart zu reorientieren .....	267
21.10	Schemata erneut untersuchen und modifizieren (z. B. „Ich handle selbst wie der Täter“) .....	268
21.11	Fallbeispiel 2: Schemata modifizieren .....	268
21.12	Rollenspiele durchführen .....	269
21.13	Neue Schemata auf Schwierigkeiten im aktuellen Leben beziehen .....	270
21.14	Übungen zwischen den Sitzungen vereinbaren .....	271
<b>Kapitel 22: Sitzungen 11 bis 15: Narrative zum Thema Scham .....</b>		<b>272</b>
22.1	Überblick .....	272
22.2	Wie können Therapeuten auf Berichte von schambesetzten Erlebnissen reagieren? .....	273
22.3	Reaktionen der Klientin in Bezug auf schambesetzte Themen wahrnehmen und fördern .....	273
22.4	Begründen, warum es sinnvoll ist, von beschämenden Ereignissen zu berichten .....	274
22.5	Narrative zum Thema Scham anregen und analysieren .....	275
22.6	Fallbeispiel 1: Die aktive Beteiligung einer Klientin an ihrem Missbrauch .....	276
22.7	Alternative Schemata und individuelle Ressourcen identifizieren, um diese weiterzuentwickeln und in Rollenspielen einzuüben .....	278
22.8	Alles zusammenfügen: Narrative Analyse, alternative Schemata, Ressourcen und Rollenspiel .....	278

22.9	Fallbeispiel 2: Kraft darin finden, ein Opfer zu sein . . . . .	278
22.10	Die Klientin durch positive Wertschätzung unterstützen . . . . .	281
22.11	Was tun, wenn Klientinnen sich nicht mitteilen? . . . . .	282
22.12	Zusammenfassung . . . . .	282
 <b>Kapitel 23: Sitzungen 11 bis 15: Narrative zum Thema Verlust . . . . .</b>		<b>283</b>
23.1	Überblick . . . . .	283
23.2	Auf Reaktionen der Klientin auf das Thema Verlust in den Narrativen achten und sie verstärken . . . . .	284
23.3	Erklären, warum trauern sinnvoll ist . . . . .	285
23.3.1	Wozu trauern? . . . . .	285
23.3.2	Der Nutzen von Trauer . . . . .	285
23.4	Das Narrativ durchführen . . . . .	286
23.5	Schemata, die mit Verlusten zusammenhängen, identifizieren und modifizieren . . . . .	286
23.6	Nach Möglichkeiten suchen, trotz der Verluste das Leben in der Gegenwart zu gestalten . . . . .	287
23.7	Die Klientin dabei unterstützen, die Last der Trauer zu teilen . . . . .	287
23.8	Rollenspiele durchführen . . . . .	287
23.9	Fallbeispiel: Narrative zu Verlusten und Schemata, die mit Verlusten zusammenhängen, sowie Rollenspiele . . . . .	287
23.10	Übungen bis zur nächsten Sitzung vereinbaren . . . . .	291
 <b>Kapitel 24: Sitzung 16: Die letzte Sitzung . . . . .</b>		<b>292</b>
24.1	Überblick . . . . .	292
24.2	Erfragen, welche Veränderungen und Fortschritte die Klientin bei sich selbst wahrnimmt . . . . .	293
24.3	Die Fortschritte weiter herausarbeiten und ergänzen . . . . .	293
24.4	Die nächsten Schritte planen . . . . .	294
24.5	Rückfallrisiken und geeignete Bewältigungsstrategien besprechen . . . . .	295
24.6	Respekt für das Tempo des Veränderungsprozesses zum Ausdruck bringen . . . . .	295
24.7	Über Hilfsangebote für den Übergang und für künftige Probleme informieren . . . . .	296
24.8	Abschied nehmen . . . . .	296
 <b>Literatur . . . . .</b>		<b>299</b>
 <b>Anhang . . . . .</b>		<b>309</b>
	Literaturempfehlungen . . . . .	311
	Hinweise zu diagnostischen Verfahren . . . . .	312
	Die Autorinnen sowie Übersetzerinnen und Übersetzer des Bandes . . . . .	316
	Übersicht über die Materialien auf der CD-ROM . . . . .	318

## CD-ROM

Die CD-ROM enthält PDF-Dateien aller Materialien, die bei der Durchführung des Praxisleitfadens verwendet werden können.

Die PDF-Dateien können mit dem Programm Acrobat® Reader (eine kostenlose Version ist unter [www.adobe.com/products/acrobat](http://www.adobe.com/products/acrobat) erhältlich) gelesen und ausgedruckt werden.