

Inhalt

Vorwort	9
Gebrauchsanweisung für den Ratgeber	11
1 Was ist Depersonalisation und Derealisation?	13
2 Das Symptom, die Diagnose und die Krankheit	18
Die diagnostischen Kriterien	19
Die häufigsten seelischen Erkrankungen bei Patienten mit einer Depersonalisations-Derealisationsstörung	24
Depressive Störungen	26
Angststörungen, Posttraumatische Belastungsstörungen und Zwänge	28
Somatoforme Störungen	31
Persönlichkeitsstörungen	32
Abgrenzung der Depersonalisation von der Schizophrenie und anderen psychotischen Erkrankungen	35
Depersonalisation und Derealisation als Symptome anderer psychischer Störungen	37
Körperliche Erkrankungen und Depersonalisation ..	39
3 Die Geschichte der Erkrankung	40
Die Entfremdungsdepression	44
Das Phobische-Angst-Depersonalisationssyndrom	45
4 Wie häufig ist die Depersonalisations- Derealisationsstörung?	47
5 Der Verlauf der Depersonalisations-Derealisationsstörung	49

6	Auslöser und Ursachen	51
	Auslöser der Depersonalisations-Derealisationsstörung	51
	Ursachen der Depersonalisations-Derealisationsstörung ...	53
	Die Bedeutung der frühen Kindheit	55
	Soziokulturelle Faktoren	56
	Typische Persönlichkeitseigenschaften	57
	Psychologische Krankheitsmodelle	59
	Biologische Befunde	64
7	Die Entfremdung überwinden	67
	Die Behandlungserfahrungen der Patienten	68
	Erste Schritte	70
	Medikamentöse und biomedizinische Behandlungsmöglichkeiten	70
	Antidepressiva	71
	Lamotrigin	73
	Benzodiazepine	73
	Naltrexon	74
	Neuroleptika	74
	Repetitive Transkranielle Magnetstimulation	75
	Elektrokrampftherapie	75
	Selbsthilfe – Die Einstellung zur Krankheit ändern	76
	Die Bedeutung einer gesunden Lebensführung	77
	Schädlicher Gebrauch von Drogen, Alkohol und Nikotin	78
	Gesunder Schlaf	79
	Körperliche Aktivität	80
	Medienkonsum und Verhaltens Süchte	82
	Die Symptome normalisieren	82
	Achtsamkeit	88
	Achtsamkeitstraining	91
	Achtsame Kommunikation	94
	Die Angst beruhigen	95
	Ruhiges Ein- und Ausatmen	95
	Beruhigender innerer Dialog	96
	Gute Erinnerungen zu Hilfe rufen	97
	Die 4-7-8-Atmung	98

Eiswürfel, Ammoniak, Riechsalz, Gummibänder usw.	99
Andere Entspannungsverfahren	99
Die maladaptive Selbstbeobachtung überwinden	100
Aufmerksamkeitstraining	104
Das Symptomtagebuch: Den Sinn hinter den Symptomen finden	106
Die zugrundeliegenden seelischen Probleme erkennen lernen	110
Die Bedeutung der Emotionen	111
Unterscheidung adaptiver und maladaptiver Affekte	114
Unterscheidung zwischen Erleben und Ausleben..	115
Angst	115
Angst vor Gefühlen	117
Meine Vorstellung von mir und anderen Menschen	118
Seelische Probleme analysieren	119
Typische Abwehrmechanismen	125
Schreiben als Selbsthilfe	128
Expressives Schreiben über die Achtsamkeitsmeditation	130
Expressives Schreiben über die psychotherapeutische Behandlung	130
Schreibtherapie am Beispiel des Symptomtagebuchs	131
Gefühlsdrehbücher	132
Die psychotherapeutische Behandlung	132
Ambulante Psychotherapie und typischer Verlauf ..	133
Stationäre Psychotherapie	135
Allgemeine Informationen zum Thema Psychotherapie	135
Wie wirkt Psychotherapie?	136
Aufgaben des Psychotherapeuten	138
Aufgaben des Patienten	139
Typische Probleme mit der Psychotherapie	140
8 Psychotherapie der Depersonalisations-	
Derealisationsstörung	143
Die Behandlung in Gang bringen	145

Therapeutische Haltung	145
Die initiale Diagnostik	147
Mikroanalyse symptomverstärkender Situationen ..	148
Therapieziele definieren	151
Typische Veränderungsbarrieren	152
Affektabwehr	152
Beeinträchtigte Affekttoleranz	153
9 Das Wichtigste in sieben Merksätzen	159
Ansprechpartner	161
Anhang – Materialien	163
Literatur	164
Sachregister	173