

Inhalt

1 Einführung	9
1.1 Von stillen Kindern und Helferkindern	9
1.1.1 Zum Zweck	10
1.1.2 Zur Größenordnung	12
1.1.3 Zur Problematik	13
1.1.4 Zur Selbstbetroffenheit des Hilfesystems	16
1.2 Komplexe Traumafolgestörungen	16
1.3 Zur Behandlung	20
1.3.1 Differenzierte Methodik und flexibles Therapeutenverhalten	21
1.3.2 Individualisiertes, prozessorientiertes Vorgehen	23
2 Belastungen und Traumata	27
2.1 Stress	30
2.1.1 Ausfallbedingte Mehrarbeit	30
2.1.2 Krankenpflege	32
2.1.3 Last der Verantwortung	33
2.1.4 Achterbahn der Gefühle	36
2.1.5 Krise als Normalität	37
2.2 Emotionale Vernachlässigung	39
2.2.1 Mangel an Liebe und Annahme	39
2.2.2 Mangel an Responsivität und Invalidierung	42
2.2.3 Alleingelassenwerden	46
2.2.4 Tabuisierung und Sprachlosigkeit	47
2.2.5 Wegschauen anderer und kein Schutz	51
2.2.6 Disharmonie und Loyalitätskonflikt	53
2.3 Soziale Beeinträchtigungen	55
2.3.1 Familiäre Isolation	56
2.3.2 Mangel an Anregungen und Aktivitäten	58
2.3.3 Mangel an Ermutigung, Rückhalt und Autonomie	61

2.3.4	Mangel an Grenzsetzung, Orientierung und Werten	63
2.3.5	Mangel an Auseinandersetzung	66
2.3.6	Überbehütung, Verwöhnung, Schonung	68
2.4	Übergriffigkeiten	70
2.4.1	Abwertungen	71
2.4.2	Beschämung	72
2.4.3	Beschuldigungen	74
2.4.4	Abhängigkeit und Parentifizierung	76
2.4.5	Misshandlungen und Missbrauch	80
3	Bedingungen und Analyse	83
3.1	Co-abhängige Transmission	84
3.2	Unerfüllte Grundbedürfnisse	86
3.2.1	Grundbedürfnis Orientierung, Kontrolle und Autonomie	87
3.2.2	Grundbedürfnis Lustgewinn und Unlustvermeidung ..	88
3.2.3	Grundbedürfnis Bindung	89
3.2.4	Grundbedürfnis Selbstwerterhöhung	90
3.2.5	Plananalyse und Inkonsistenz	92
3.3	Verletzte Schemata	97
3.3.1	Abgetrenntheit und Ablehnung	102
3.3.2	Beeinträchtigung von Autonomie	107
3.3.3	Fremdbezogenheit	111
3.3.4	Gehemmtheit und Genussfeindlichkeit	115
3.4	Ressourcen	120
3.4.1	Empathie, Fürsorge und Freundlichkeit	121
3.4.2	Verantwortung und Verlässlichkeit	122
3.4.3	Bescheidenheit und Engagement	123
3.4.4	Belastbarkeit und Managerqualitäten	124
4	Traumafolgestörungen	126
4.1	Komplexe PTBS	128
4.1.1	Wiedererleben	128
4.1.2	Vermeidung und Gleichgültigkeit	130
4.1.3	Übererregbarkeit und Schreckhaftigkeit	131

4.1.4	Affektregulationsstörungen	132
4.1.5	Selbstwahrnehmungsstörungen	133
4.1.6	Beziehungsstörungen	133
4.1.7	Dissoziative Störungen	134
4.2	Weitere Traumafolgestörungen	135
4.2.1	Anpassungsstörung	136
4.2.2	Depressionen, Burnout, Ängste und Psychosomatik	137
4.2.3	Persönlichkeitsakzentuierungen	138
4.2.4	(Co-)Abhängige Probleme	138
5	Methoden – Reden, trauen, fühlen!	142
5.1	Therapeutische Beziehungsgestaltung	143
5.1.1	Die Grundhaltung von Motivational Interviewing (MI)	144
5.1.2	Komplementäre Beziehungsgestaltung	152
5.1.3	Störungsspezifische Strategien der Beziehungsgestaltung	155
5.1.4	Der Therapeut als erfahrbares Gegenüber	160
5.2	Störungsmodell, Motivation und Ziele	163
5.2.1	Mikroanalyse und Störungsmodell	164
5.2.2	Problemaktualisierung	167
5.2.3	Klärung von Motivation	169
5.2.4	Ressourcenaktivierende Methoden	182
5.2.5	Wertebasierte Methoden	186
5.2.6	Therapieziele	188
5.3	Depressionsbewältigung	193
5.3.1	Aufbau positiver Aktivitäten	194
5.3.2	Entspannung	196
5.3.3	Genusstraining	199
5.3.4	Kognitive Umstrukturierung	202
5.3.5	Stressbewältigung	216
5.3.6	Problemlösen	219
5.4	Angstbewältigung	221
5.4.1	Das therapeutische Setting als Exposition	222
5.4.2	Sorgenexposition	224

5.4.3 Entkatastrophisieren	227
5.4.4 Sicherheitsverhalten abbauen und neue soziale Strategien ausprobieren	228
5.4.5 Aufbau eines positiven, unabhängigen Selbstbildes	233
5.4.6 Training sozialer und kommunikativer Kompetenzen	236
5.5 Flexibilisierung persönlicher Erlebens- und Verhaltensmuster	241
5.5.1 Körperorientierte Erlebensaktivierung	242
5.5.2 Emotionsfokussierte Methoden	249
5.5.3 Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)	260
5.5.4 Schematherapie	275
5.5.5 Plananalytische Reduktion von Inkonsistenz	283
5.5.6 Selbstmanagement	287
5.6 Traumabewältigung	290
5.6.1 Stabilisieren und Distanzieren	291
5.6.2 Traumaverständnis – dem Schrecken einen Namen geben	296
5.6.3 Integration des verletzten Kindes	299
5.6.4 Entwicklung eines Narrativs und Einordnen des Traumas	309
5.7 Bewältigung (co-)abhängiger Probleme	317
5.7.1 Absichtsbildung durch Diskrepanzen	319
5.7.2 Motivorientierte Verhaltensanalysen abhängigen Verhaltens	325
5.7.3 Rückfallprophylaxe	327
6 Brief an ein stilles Kind	333
Literatur	337