

Inhalt

Vorwort.....	11
Einleitung.....	13
TEIL I: TRAUMATHERAPIE – DIE GRUNDLAGEN.....	17
1. Resilienz- und bindungsorientierte Traumatherapie (RebiT) – was ist das?	19
1.1 Zur Entstehung des RebiT-Ansatzes	19
1.2 Prinzipien des traumatherapeutischen Prozesses	21
1.3 Die resilienz- und bindungsorientierte Grundhaltung des Therapeuten.....	27
1.4 Grundlagen für eine effektive Therapie: das AMOS-Prinzip	28
2. Die fünf wichtigsten Traumamechanismen	31
2.1 Bedingungen zum Entstehen eines Traumas.....	31
2.2 (Hirn-)Physiologische Reaktionen im traumatischen Geschehen.....	33
2.3 Folgen des traumatischen Geschehens	37
2.4 Ursachen für die Persistenz der Traumafolgen.....	39
2.5 Wirkung von Traumatherapie	40
3. Bindung und Resilienz	43
3.1 Bindungsdiagnostik und Bindungsstörungen	43
3.2 Das Bindungsgespräch (Therapiefeedback)	46
3.3 Resilienz – das Ergebnis guter Bindung	50
3.4 Die wichtigsten Resilienzfaktoren	53
4. Traumaassoziierte Störungen	57
4.1 Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS).....	57
4.2 Dissoziation und dissoziative Störungen.....	62
4.2.1 Dissoziative Symptome und Erscheinungsformen	64
4.2.2 Strukturelle Dissoziation	67
4.2.3 Dissoziative Identitätsstörung.....	74

TEIL II: DIE DREI PHASEN DER TRAUMATHERAPIE	77
5. Phase I: Die Stabilisierungsphase	79
5.1 Voraussetzungen für den Einstieg.....	79
5.2 Die Big Five der Stabilisierungsphase	82
5.2.1 Arbeit mit positiven Lebensereignissen (Big Five 1).....	82
5.2.2 Imaginationsübungen (Big Five 2).....	84
5.2.3 Skillsliste erarbeiten und anwenden (Big Five 3).....	96
5.2.4 Arbeit mit dem Stressregler / Spannungsregler (Big Five 4).....	107
5.2.5 Arbeit mit unterschiedlichen Persönlichkeitsanteilen (Big Five 5)	113
6. Phase II: Die Phase der Traumadurcharbeitung.....	123
6.1 Voraussetzungen für den Beginn der Traumadurcharbeitung.....	123
6.1.1 Motivationsarbeit für Klient und Therapeut.....	123
6.1.2 Kriterien für eine ausreichende Stabilisierung	126
6.2 Beginn der Traumakonfrontationsphase / -durcharbeitungsphase	127
6.2.1 Strukturierung des Traumamaterials mit der „Liste belastender Lebensereignisse“	127
6.2.2 „Wahrnehmen und weiteratmen“ – Hilfe bei zu starken Emotionen	130
6.3 Die Bildschirmtechnik / Screeningmethode.....	131
6.3.1 Netzwerkaktivierender Traumascreen (NaTs) – eine schonendere Variante der Screentechnik.....	133
6.3.2 Die Screenshotmethode	142
6.3.3 Fallbeispiel: Traumadurcharbeitung mittels NaTs.....	147
6.4 Weitere bewährte Methoden zur Traumakonfrontation	157
6.4.1 Screeningmethode kombiniert mit BASK.....	157
6.4.2 Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR).....	158
7. Phase III: Trauer und Neuorientierung	165
7.1 Die Trauerbegleitung.....	167
7.2 Gestaltung von Ritualen	169
7.3 Sinnfindung	173
7.4 Zukunftsorientierung: neue Wünsche und Ziele entdecken	180
7.5 Veränderungsprozesse verstehen: das BEHAVE-Modell.....	181

TEIL III: JENSEITS DER TRAUMATHERAPIE.....	187
8. Weitere Anwendungsmöglichkeiten von RebiT	189
8.1 Traumatherapeutische Grundausbildung für alle Therapeuten?.....	189
8.2 Erweitertes Anwendungsspektrum der Big Five	190
8.2.1 Depressionen.....	191
8.2.2 Nichttraumatische Verluste	193
8.2.3 Entscheidungsprozesse.....	193
8.2.4 Beziehungsprobleme, Beziehungskrisen und Trennungsprozesse	194
8.3 Erweitertes Anwendungsspektrum des NaTs	196
8.4 Psychotherapeutische Arbeit mit den negativen und positiven Kognitionen	200
8.5 Lern- und Leistungsblockaden aufgrund von Traumatisierungen bzw. Belastungen	200
Zusammenfassung und Ausblick	205
ANHANG	209
A. Fragen aus dem Adult Attachment Interview.....	210
B. Zieleschema.....	212
C. Liste positiver / stärkender Lebensereignisse	213
D. Dokumentationshilfe zu den Imaginations- und Distanzierungsübungen	214
E. Stressregler	215
F. Liste belastender Lebensereignisse	216
Literatur.....	217
Index	222
Über die Autorin.....	224