

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>1. Der Weg in eine passgenaue Behandlung</b> .....	13
1.1 Prävalenz und Auswirkungen traumatischer Erfahrungen.....	14
1.1.1 Die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) nach DSM-5 .....	17
1.1.2 Von der ICD-10 in die ICD-11 .....	19
1.1.3 PTBS-Symptome in der Praxis: Sie stecken Helfer:innen an und erschweren die Behandlung .....	20
1.1.4 Paradigmenwechsel: PTBS-Symptome machen Sinn! .....	21
1.2 Traumatherapie als bewältigungsorientierte Psychotherapie mit angemessener Berücksichtigung der Ursachen .....	22
1.2.1 Das kognitive Modell der PTBS .....	25
1.2.2 Neurobiologische Modelle.....	28
1.2.3 Rational für die Behandlung.....	35
1.3 Ziele und Struktur einer bedarfsorientierten Behandlung .....	39
1.3.1 Eine sinnvolle Reihenfolge für die Behandlung.....	39
1.3.2 Das Stufenmodell als Landkarte und Kompass .....	42
1.3.3 Traumafokussiertes Vorgehen .....	45
<b>2. Die tragfähige Beziehung in der traumafokussierten Therapie</b> .....	51
2.1 Einen sicheren Hafen finden .....	53
2.1.1 Sicherheit im Therapieraum und in der Beziehung .....	53
2.1.2 Wertschätzung für die Anpassungsleistung .....	59
2.1.3 Hoffnung und Vertrauen in das Potenzial der Kinder .....	62
2.1.4 Offenheit und Mitgefühl für den Schmerz .....	63
2.1.5 Eine gute Verortung im Hier und Jetzt .....	65
2.2 Ein Prozessmodell zur Selbst- und Koregulation in fünf Schritten .....	67
2.3 Als Therapeut:in langfristig gesund bleiben .....	73
2.3.1 Schwere Themen im Gepäck oder: Welche Form von Empathie ist hilfreich? .....	74
2.3.2 Sekundäre Traumatisierung, Mitgefühlsmüdigkeit und Burn-out..	79

<b>3. Sicherheitsaspekte bei der Therapieplanung und während des Therapieprozesses</b> .....	85
3.1 Sicherheit im Alltag der Patient:innen.....	86
3.2 Eine gute Notfallplanung.....	88
3.3 Kinderschutz geht vor .....	89
3.4 Aktuelle Belastungen berücksichtigen .....	90
3.5 Juristische Fragen beachten.....	93
<b>4. Wissen, Bereitschaft und Befähigung</b> .....	99
4.1 Traumafokussierte Psychoedukation.....	100
4.2 Die Störung und die „störenden“ Symptome.....	103
4.3 PTBS – und nun?.....	108
4.3.1 Motivation und Ressourcenaktivierung .....	110
4.3.2 Achtsamkeit und Entspannung .....	117
4.3.3 Umgang mit Gefühlen und starker Belastung vor Beginn der Traumaverarbeitung .....	127
<b>5. Die traumatischen Erinnerungen bearbeiten</b> .....	145
5.1 Die Arbeit mit Traumaberichten .....	146
5.1.1 Was wir erreichen wollen: dem Trauma die Macht nehmen .....	147
5.1.2 Wie wir vorgehen: die Schreibwerkstatt.....	151
5.2 Der emotionale Prozess beim Erstellen des Traumaberichts: eine Fahrt mit dem Heißluftballon .....	156
5.2.1 Den SUD-Wert erfassen und beobachten .....	157
5.2.2 Den SUD-Wert regulieren.....	158
5.3 Damit wir nie die Orientierung verlieren: eine planvolle Strukturierung für eine gute Traumaverarbeitung .....	161
<b>6. Die Arbeit mit schmerzlichen Gedanken</b> .....	177
6.1 Wie das Denken unser Fühlen und Handeln bestimmt.....	178
6.2 Traumabezogene schmerzliche Gedanken .....	180
6.3 Wege zum Aufspüren schmerzlicher Gedanken .....	183
6.4 Strategien zur Bearbeitung schmerzlicher Gedanken .....	189

<b>7. Die Arbeit mit schmerzlichen Gefühlen .....</b>	<b>201</b>
7.1 Ordnung in das Gefühlschaos bringen: das Zwiebelschalenmodell der Gefühle.....	202
7.2 Spezielle Strategien für die Arbeit mit traumabedingten Gefühlen .....	204
7.2.1 Angst.....	204
7.2.2 Scham .....	208
7.2.3 Schuldgefühle.....	222
7.2.4 Wut und Ärger .....	232
7.2.5 Traurigkeit .....	238
7.2.6 Ekel.....	249
<b>8. Abschluss der Traumaverarbeitung und Ausblick .....</b>	<b>253</b>
8.1 Neu gewonnene Einsichten und Erfahrungen integrieren.....	255
8.2 Rückfällen vorbeugen.....	257
<b>9. Mit Bezugspersonen zusammenarbeiten .....</b>	<b>259</b>
9.1 Eine gute Beziehung zu den Bezugspersonen gestalten.....	260
9.2 Zusammenwirken mit den Bezugspersonen .....	265
9.2.1 Für äußere Sicherheit sorgen .....	266
9.2.2 Verständnis, Entlastung und Motivation durch Psychoedukation..	268
9.2.3 Die Ressourcen der Familie stärken .....	274
9.3 Eine gemeinsame Sprache für die traumatischen Erfahrungen des Kindes finden.....	282
9.4 Abschluss der Therapie .....	301
<b>Sie sind nicht allein! Unterstützung für Traumatherapeut:innen .....</b>	<b>305</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>307</b>