

Inhalt

Vorwort.....	15
Danksagung.....	21
Einführung für Patienten	23
 TEIL I – Dissoziation und traumabedingte Störungen verstehen	 27
 1. Die Dissoziation verstehen.....	 29
1.1 Einführung.....	29
1.2 Lernen, präsent zu sein.....	30
1.3 Symptome der Dissoziation	33
1.4 Ursprünge chronischer Dissoziation.....	36
1.5 Dissoziative Störungen.....	37
 2. Dissoziationssymptome	 41
2.1 Einführung.....	41
2.2 Probleme mit der Identität oder dem Selbstgefühl	42
2.3 Zu wenig empfinden und wahrnehmen: dissoziative Symptome, die mit einem scheinbaren Verlust an Funktionen einhergehen	43
2.4 Zu viel empfinden und wahrnehmen: dissoziative Symptome, die mit Intrusionen einhergehen	47
2.5 Weitere Bewusstseinsveränderungen.....	48
 3. Dissoziierte Persönlichkeitsanteile verstehen	 51
3.1 Einführung.....	51
3.2 Die innere Welt des dissoziierenden Menschen	52
3.3 Bedeutung und Funktionen spezifischer Typen der Persönlichkeitsanteile..	57
 4. Symptome der posttraumatischen Belastungsstörung bei komplexen dissoziativen Störungen	 61
4.1 Einführung.....	61
4.2 Was ist eine posttraumatische Belastungsstörung.....	62
4.3 Symptome der PTBS.....	62
4.4 Dissoziative Identitätsstörung und nicht näher bezeichnete dissoziative Störung als komplexe posttraumatische Belastungsstörungen.....	65

4.5 Optionale Lektüre: Komplexe posttraumatische Belastungsstörung und Dissoziation	67
<i>Teil I – Die Fertigkeiten im Rückblick</i>	71
TEIL II – Grundfertigkeiten für den Umgang mit der Dissoziation	73
5. Die Phobie vor dem inneren Erleben überwinden	75
5.1 Einführung.....	75
5.2 Weshalb Menschen eine Phobie vor ihrem inneren Erleben entwickeln	77
5.3 Weshalb es notwendig ist, die Phobie vor dem eigenen inneren Erleben zu überwinden	78
6. Reflektieren lernen	81
6.1 Einführung.....	81
6.2 Reflexion: Sich selbst und andere empathisch verstehen	82
6.3 Beispiel für die Reflexionsfähigkeit in Aktion.....	83
6.4 Beeinträchtigungen der Reflexionsfähigkeit von Menschen mit einer komplexen dissoziativen Störung	83
6.5 Retrospektives Reflektieren	85
6.6 Tipps zur Entwicklung von Reflexionsfertigkeiten.....	89
7. Beginn der Arbeit mit dissoziierten Persönlichkeitsanteilen	93
7.1 Einführung.....	93
7.2 Anfangsschwierigkeiten bei der Arbeit mit dissoziierten Selbstanteilen	94
7.3 Erste Schritte zur Arbeit mit dissoziierten Selbstanteilen	95
7.4 Formen des inneren Gewahrseins und der inneren Kommunikation.....	96
7.5 Techniken der inneren Kommunikation	98
8. Innere Sicherheit	101
8.1 Einführung.....	101
8.2 Ein Gefühl der inneren Sicherheit entwickeln.....	102
<i>Teil II – Die Fertigkeiten im Rückblick</i>	107

TEIL III – Das Alltagsleben verbessern	111
9. Den Schlaf verbessern	113
9.1 Einführung.....	113
9.2 Schlafprobleme	114
9.3 Faktoren, die zu Schlafproblemen beitragen	115
9.4 Verbesserung der Schlafqualität	117
9.5 Tipps zum Umgang mit spezifischen Schlafproblemen	119
10. Entwicklung einer gesunden Tagesstruktur	123
10.1 Einführung.....	123
10.2 Typische Probleme mit festen Tagesstrukturen	124
10.3 Eine gesunde Tagesstruktur entwickeln.....	125
10.4 Die Zeit im Auge behalten	128
10.5 Gesunde Arbeitsgewohnheiten entwickeln.....	129
10.6 Die Tagesstruktur noch weiter verbessern	131
11. Freizeit und Entspannung	133
11.1 Einführung.....	133
11.2 Typische Probleme mit Freizeit und Entspannung	134
11.3 Tipps zur Bewältigung innerer Konflikte im Zusammenhang mit Entspannung und freier Zeit	135
11.4 Tipps zur Organisation der Freizeit	137
11.5 Lernen, sicher zu entspannen.....	138
12. Körperliche Selbstfürsorge.....	145
12.1 Einführung.....	145
12.2 Faktoren, die Ihre Körperwahrnehmung und Ihre körperliche Selbstfürsorge beeinträchtigen.....	146
12.3 Umgang mit Alkohol, illegalen Drogen und verschreibungspflichtigen Medikamenten	150
12.4 Regulation Ihrer körperlichen Energie	151
12.5 Tipps zur Bewältigung innerer Konflikte im Rahmen körperlicher Selbstfürsorge.....	152
12.6 Tipps zur Verbesserung Ihrer körperlichen Selbstfürsorge.....	153

13. Entwicklung gesunder Essgewohnheiten.....	155
13.1 Einführung.....	155
13.2 Bedeutungen unserer Nahrungsmittel und des Essens.....	156
13.3 Typische Ernährungsprobleme	157
13.4 Tipps zur Bewältigung innerer Konflikte im Zusammenhang mit gesunder Ernährung.....	158
<i>Teil III – Die Fertigkeiten im Rückblick.....</i>	163
 TEIL IV – Umgang mit traumatischen Triggern und Erinnerungen	167
 14. Traumatische Erinnerungen und Trigger verstehen.....	169
14.1 Einführung.....	169
14.2 Autobiographisches Gedächtnis und traumatische Erinnerung	170
14.3 Trigger verstehen.....	170
14.4 Trigger erkennen.....	171
14.5 Verschiedene Triggertypen.....	173
14.6 Trigger von positiven Erfahrungen	175
 15. Mit Triggern umgehen	179
15.1 Einführung.....	179
15.2 Trigger im Alltagsleben reduzieren oder beseitigen	180
 16. Vorkehrungen für schwierige Zeiten treffen	187
16.1 Einführung.....	187
16.2 Wichtige Planungen für Menschen mit einer komplexen dissoziativen Störung.....	188
16.3 Schwierige Feiertage und andere besondere Zeiten.....	190
16.4 Wie man für schwierige Zeiten vorausplanen kann	193
16.5 Reflexionen, die Ihre Planung für schwierige Zeiten erleichtern.....	194
16.6 Wenn Verpflichtungen gegenüber anderen Menschen mit eigenen Bedürfnissen in Konflikt geraten.....	196
 <i>Teil IV – Die Fertigkeiten im Rückblick.....</i>	199

TEIL V – Emotionen und Kognitionen verstehen.....	201
17. Emotionen verstehen	203
17.1 Einführung.....	203
17.2 Basisemotionen und ihre Funktionen.....	204
17.3 Typische Probleme mit Emotionen	206
17.4 Achtsamkeitsübung	209
18. Das Fenster der Toleranz: Selbstregulation erlernen	211
18.1 Einführung.....	211
18.2 Toleranzfenster für Arousal.....	212
18.3 Zu viel empfinden und wahrnehmen: Hyperarousal	216
18.4 Zu wenig empfinden und wahrnehmen: Hypoarousal	221
19. Kernüberzeugungen verstehen	225
19.1 Einführung.....	225
19.2 Entstehung von Kernüberzeugungen.....	226
19.3 Typische negative Kernüberzeugungen	227
19.4 Realistische und gesunde Kernüberzeugungen.....	229
20. Kognitive Fehler identifizieren	231
20.1 Einführung	231
20.2 Häufige kognitive Fehler	232
20.3 Imaginationsübung: Die Halskette aus positiven Erfahrungen.....	235
21. Infragestellung dysfunktionaler Gedanken und Kernüberzeugungen	237
21.1 Einführung.....	237
21.2 Feedbackschleifen	238
21.3 Die eigenen Gedanken erforschen, wenn man eine komplexe dissoziative Störung hat	240
21.4 Reflexionen, die das Verständnis und die Infragestellung Ihrer Kernüberzeugungen und Gedanken erleichtern	241
<i>Teil V – Die Fertigkeiten im Rückblick.....</i>	<i>243</i>

TEIL VI – Fortgeschrittene Coping-Fertigkeiten	249
22. Mit der Wut umgehen	251
22.1 Einführung.....	251
22.2 Wut verstehen	252
22.3 Wut von Menschen mit einer komplexen dissoziativen Störung.....	254
22.4 Tipps zum Umgang mit Wut.....	258
22.5 Zusammenarbeit mit Selbstanteilen, um mit Wut umzugehen und sie zu bewältigen.....	260
23. Angst bewältigen.....	263
23.1 Einführung.....	263
23.2 Angst verstehen	264
23.3 Typische Probleme mit der Angst.....	266
23.4 Tipps zum Umgang mit Angst.....	270
24. Scham- und Schuldgefühle bewältigen	273
24.1 Einführung.....	273
24.2 Scham- und Schuldgefühle verstehen.....	274
24.3 Schamskripte	277
24.4 Schuldgefühle verstehen.....	280
24.5 Tipps zum Umgang mit Scham- und Schuldgefühlen	280
25. Mit den Bedürfnissen innerer Kindanteile umgehen	285
25.1 Einführung.....	285
25.2 Kindliche Selbstanteile verstehen	286
25.3 Ziele der Arbeit mit kindlichen Anteilen	288
25.4 Mit kindlichen Anteilen arbeiten	290
25.5 Blending: eine weiterführende Technik.....	292
26. Mit selbstverletzendem Verhalten umgehen	297
26.1 Einführung.....	297
26.2 Selbstverletzendes Verhalten verstehen	298
26.3 Gründe für selbstverletzendes Verhalten	299
26.4 Hilfe für selbstverletzende dissoziierte Anteile	300
27. Verbesserung der Entscheidungsfindung durch innere Kooperation	305
27.1 Einführung.....	305
27.2 Entscheidungsprozesse verstehen.....	306
27.3 Typische Entscheidungsprobleme.....	308
27.4 Verbesserung der Entscheidungsfindung	311

27.5 Techniken effektiver Entscheidungsfindung.....	313
---	-----

<i>Teil VI – Rückblick auf die Fertigkeiten</i>	<i>317</i>
---	------------

TEIL VII – Beziehungen zu anderen Menschen verbessern	323
--	------------

28. Die Phobien vor Bindung und Bindungsverlust	325
--	------------

28.1 Einführung.....	325
----------------------	-----

28.2 Warum gesunde Beziehungen so wichtig sind	326
--	-----

28.3 Die Auswirkungen interpersonaler Traumata auf Beziehungen	328
--	-----

28.4 Bindungsphobie und Regulationsschwierigkeiten.....	329
---	-----

28.5 Phobie vor Bindungsverlust und Regulationsschwierigkeiten	331
--	-----

29. Beziehungskonflikte lösen	335
--	------------

29.1 Einführung.....	335
----------------------	-----

29.2 Grundlegende Fertigkeiten zur Bewältigung von Beziehungskonflikten	336
--	-----

29.3 Wie Menschen mit einer komplexen dissoziativen Störung ihren Umgang mit Beziehungskonflikten verbessern können	337
--	-----

30. Umgang mit Isolation und Einsamkeit	343
--	------------

30.1 Einführung.....	343
----------------------	-----

30.2 Isolation verstehen	344
--------------------------------	-----

30.3 Einsamkeit verstehen.....	346
--------------------------------	-----

30.4 Reflexionen über Ihr Erleben von Isolation und Einsamkeit	347
--	-----

30.5 Tipps zum Umgang mit Isolation und Einsamkeit.....	349
---	-----

31. Lernen, sich selbst zu behaupten	351
---	------------

31.1 Einführung.....	351
----------------------	-----

31.2 Grundlegende Fertigkeiten der Selbstbehauptung.....	352
--	-----

31.3 Nicht assertive Strategien: Beschwichtigung, Vermeidung und Aggression	355
---	-----

31.4 Typische Probleme mit der Selbstbehauptung.....	358
--	-----

31.5 Assertives Verhalten durch Kooperation mit Selbstanteilen	360
--	-----

32. Gesunde persönliche Grenzen setzen	363
---	------------

32.1 Einführung.....	363
----------------------	-----

32.2 Gesunde Grenzen.....	364
---------------------------	-----

32.3 Ungesunde Grenzen	366
------------------------------	-----

32.4 Selbstanteilen helfen, an der Entwicklung gesunder Grenzen mitzuwirken..	370
---	-----

<i>Teil VII – Die Fertigkeiten im Rückblick</i>	<i>373</i>
---	------------

TEIL VIII – Anleitung für Gruppentrainer.....	379
33. Anleitung für Gruppentrainer	381
33.1 Einführung.....	381
33.2 Trainerqualifikationen und Leitlinien für Trainer	381
33.3 Begutachtung und Diagnose potenzieller Kursteilnehmer	383
33.4 Kontakt und Koordination mit dem behandelnden Therapeuten.....	390
33.5 Durchführung der Kurssitzungen.....	393
33.6 Schwierigkeiten in der Gruppe verstehen und lösen	398
33.7 Arbeit mit dem Manual in der Einzeltherapie.....	404
33.8 Verwendung des Manuals in der Tagesklinik und in stationären Gruppen ..	406
34. Vorstellungssitzung	407
34.1 Erklärung der Grundregeln (Anhang B).....	407
34.2 Wie man vom Fertigkeitentraining optimal profitiert.....	407
34.3 Informationsveranstaltung für wichtige Mitmenschen.....	408
35. Abschiedssitzung.....	411
35.1 Einführung.....	411
35.2 Das Abschiednehmen.....	412
35.3 Abschiedsrituale.....	413
35.4 Beurteilung des Kurses	414
<i>Abschlusssitzung</i>	<i>415</i>
ANHANG	417
A. Diagnostische Kriterien DSM-IV-TR	419
B. Grundregeln einer Fertigkeitengruppe.....	423
C. Vertrag über die Teilnahme an einer Fertigkeitengruppe	427
D. Abschließende Beurteilung der Fertigkeitengruppe.....	429
Literatur.....	433
Über die Autorinnen und den Autor	440
Index	441
Verzeichnis der Arbeitsblätter und Handouts.....	446