

# Inhaltsverzeichnis

---

1	<b>Behandlungshintergrund mit EMDR und Symptomatik der posttraumatischen Belastungsstörung</b> .....	1
	<i>Karsten Böhm</i>	
1.1	<b>EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)</b> .....	3
1.1.1	Nutzen von EMDR im therapeutischen Prozess .....	6
1.2	<b>Der Behandlungsaufbau</b> .....	7
1.2.1	Der allgemeine Behandlungsaufbau nach Kanfer und Kollegen .....	8
1.2.2	Das klassische EMDR-8-Phasen-Protokoll .....	9
1.2.3	Das »Integrierte EMDR-Protokoll« der PTBS-Behandlung .....	10
1.3	<b>Symptomatik und Diagnostik der PTBS</b> .....	13
1.3.1	Traumaarten .....	15
1.3.2	Komplexe PTBS .....	16
1.3.3	Anamneseerhebung .....	17
1.3.4	Hauptsymptomatik der PTBS .....	18
1.3.5	Hauptsymptome der komplexen PTBS .....	20
1.3.6	Das Symptom der Dissoziation .....	21
1.3.7	Antidissoziative Strategien .....	22
1.3.8	Psychosomatische Beeinträchtigungen .....	23
1.3.9	Komorbiditäten .....	24
1.4	<b>Therapeutenverhalten in den ersten Sitzungen</b> .....	24
1.5	<b>Verhaltensanalyse und Funktionalitäten</b> .....	25
1.6	<b>Checkliste Kapitel 1</b> .....	26
2	<b>Beziehungsgestaltung in der EMDR-Behandlung</b> .....	27
	<i>Karsten Böhm</i>	
2.1	<b>EMDR im Vergleich zu anderen Therapieschulen</b> .....	29
2.2	<b>Das Krankheitsmodell: das AIP-Modell</b> .....	30
2.3	<b>Schwierigkeiten beim Aufbau der therapeutischen Beziehung</b> .....	32
2.3.1	Schwierigkeiten im Beziehungsaufbau mit traumatisierten Patienten .....	32
2.3.2	Täterintrojekte als Belastung für den Therapeuten .....	34
2.4	<b>Techniken der Beziehungsgestaltung</b> .....	34
2.4.1	Einbezug der Persönlichkeitsstile in den Beziehungsaufbau .....	35
2.4.2	Die Arbeit mit inneren Anteilen .....	36
2.4.3	Der misstrauische Patient braucht Kontrolle .....	39
2.4.4	Weiterentwicklung der Empathiefähigkeit .....	40
2.4.5	Neue Betrachtung der Emotionen einführen (Grundemotionen) .....	40
2.4.6	Das Konzept der Großzügigkeit .....	42
2.5	<b>Übungen zur Beziehungsgestaltung</b> .....	43
2.5.1	Übung zur Lebenseinstellung .....	44
2.5.2	Übung »Schönste Kleidung« .....	45
2.5.3	Übung »James Dean-Intervention« .....	46
2.5.4	Übung »Im Zweifel für den Zweifel« .....	47

2.5.5	Übung »Behandle jeden wie 35« .....	49
2.6	<b>Der Weg ist das Ziel – Präventive Aspekte der Therapie</b> .....	50
2.6.1	Aktives Coping .....	50
2.6.2	Passives Coping .....	51
2.7	<b>Unterschiede in der Entstehung von Traumata</b> .....	51
2.7.1	Unterschiede in der Beziehungsgestaltung .....	53
2.8	<b>Therapieziele und Behandlungsplanung</b> .....	55
2.9	<b>Checkliste Kapitel 2</b> .....	56
3	<b>Sicherheit und das passende therapeutische Setting</b> .....	57
	<i>Karsten Böhm</i>	
3.1	<b>Sicherheit im Therapieprozess</b> .....	58
3.2	<b>Sicherheit im Alltag – Täterkontakt</b> .....	59
3.3	<b>Ambulante vs. stationäre Behandlung</b> .....	61
3.3.1	Entscheidungshilfen für die Wahl des therapeutischen Settings .....	62
3.4	<b>Strafrechtliche Verfolgung</b> .....	63
3.5	<b>Frequenz der Behandlungssitzungen</b> .....	64
3.6	<b>Umgang mit dissoziativen Zuständen</b> .....	64
3.6.1	Praktische Tipps zur Unterbrechung von (teil-)dissoziierten Zuständen .....	66
3.7	<b>Psychoedukation</b> .....	67
3.7.1	Mögliche Nebenwirkungen von EMDR .....	67
3.7.2	Arbeitsmodell des EMDR erklären .....	68
3.7.3	Praktischer Tipp: typische Fragen und Antworten in der Psychoedukation .....	70
3.8	<b>Exkurs: Die Medikation der PTBS</b> .....	72
3.9	<b>Exkurs: Neurophysiologische Grundlagen der PTBS</b> .....	74
3.10	<b>Checkliste Kapitel 3</b> .....	77
4	<b>Stabilisierungsphase im EMDR</b> .....	79
	<i>Karsten Böhm</i>	
4.1	<b>Stabilisierungstechniken und Ressourcenarbeit</b> .....	82
4.1.1	Intrapersonelle Ebene der Stabilisierung .....	82
4.1.2	Körperliche Ebene der Stabilisierung .....	85
4.1.3	Interpersonelle Ebene der Stabilisierung .....	86
4.2	<b>EMDR Vorbereitung</b> .....	87
4.2.1	Traumalandkarte .....	87
4.2.2	Behandlungsplan prüfen .....	89
4.2.3	EMDR kennenlernen .....	90
4.2.4	EMDR und der sichere Ort .....	92
4.2.5	Entscheidungsübung CIPOS .....	93
4.3	<b>Andere Stabilisierungsübungen</b> .....	94
4.3.1	Flashback stoppen können .....	94
4.3.2	Psychoedukation als Stabilisierungsstrategie .....	94
4.3.3	Stabilisierende Imaginationsübungen .....	96
4.3.4	Achtsamkeit .....	97

4.3.5	Atemübungen .....	98
4.4	<b>Checkliste Kapitel 4</b> .....	99
<b>5</b>	<b>Traumabearbeitung</b> .....	101
	<i>Karsten Böhm</i>	
5.1	<b>Kombination von EMDR mit Expositionsübungen</b> .....	104
5.2	<b>Ebenen der Traumaverarbeitung</b> .....	107
5.2.1	Exkurs: Typ II-Traumata .....	109
5.3	<b>EMDR-Ablauf: Ein Überblick</b> .....	110
5.4	<b>Auswahl der zu bearbeitenden Erinnerung</b> .....	112
5.5	<b>Techniken der Stimulation</b> .....	113
5.5.1	Bilaterale Stimulation mit Augenbewegungen .....	115
5.5.2	»Tappen« .....	119
5.5.3	Bilaterale Stimulation mit akustischen Reizen .....	121
5.6	<b>Im Detail: Die traumaverarbeitende EMDR-Sitzung</b> .....	122
5.6.1	Kognitionsphase .....	122
5.6.2	Affektphase .....	127
5.7	<b>Umgang bei schwerer oder komplexer Traumatisierung – das umgekehrte Standardprotokoll.</b> .....	130
5.8	<b>EMDR bei Dissoziation</b> .....	131
5.9	<b>Umgang mit Blockaden</b> .....	132
5.10	<b>Inkomplette EMDR-Sitzungen</b> .....	133
5.11	<b>Checkliste Kapitel 5</b> .....	135
<b>6</b>	<b>Konfliktbearbeitung</b> .....	137
	<i>Karsten Böhm</i>	
6.1	<b>Trost und Trauer des Inneren Kindes</b> .....	140
6.2	<b>Kritische Lebensereignisse</b> .....	142
6.3	<b>Träume</b> .....	143
6.4	<b>Das Window of Tolerance</b> .....	145
6.5	<b>Rolle von der Anteile-Arbeit (Ego-States) bei der Konfliktbearbeitung</b> .....	146
6.6	<b>Nutzung imaginativer Techniken</b> .....	148
6.7	<b>Arbeit an Lebenszielen</b> .....	149
6.8	<b>Scheitern ohne zu scheitern</b> .....	150
6.9	<b>Arbeit an Schemata</b> .....	150
6.10	<b>Das eigene zerbrechliche Selbst</b> .....	152
6.11	<b>Schwierige Therapiesituationen</b> .....	152
6.11.1	Täter aus Bekanntenkreis mit fortgeführter Kontaktaufnahme .....	152
6.11.2	Vermeidung .....	154
6.11.3	Zugmetapher .....	155
6.11.4	Veränderung des Unveränderbaren .....	156
6.11.5	Neue negative Kognitionen (NK) während der Therapie .....	156
6.11.6	Persönlichkeitsstörung als therapeutisches Hindernis .....	157
6.11.7	Klärung der Motivationsfrage .....	157
6.12	<b>Checkliste Kapitel 6</b> .....	158

7	<b>Häufige Komorbiditäten der PTBS</b> .....	159
	<i>Karsten Böhm</i>	
7.1	<b>Unterschied von Trauma und Traumatisierung: »Big T« und »small t«</b> .....	162
7.2	<b>Depression und EMDR</b> .....	163
7.3	<b>Zwangsstörungen und EMDR</b> .....	165
7.3.1	Vorbereitungsphase .....	165
7.3.2	Zwangsbearbeitung .....	168
7.3.3	Konfliktbearbeitung des Zwangs .....	172
7.4	<b>Angststörungen und EMDR</b> .....	173
7.5	<b>Abhängigkeitserkrankungen und EMDR</b> .....	176
7.6	<b>Checkliste Kapitel 7</b> .....	178
8	<b>Selbstmanagement mit EMDR</b> .....	179
	<i>Karsten Böhm</i>	
8.1	<b>Nach dem EMDR ist vor dem EMDR: Eigenverantwortliche EMDR-Sitzungen durch den Patienten selbst</b> .....	182
8.2	<b>Praxis-Tipps für die Traumatherapie</b> .....	183
8.2.1	Umgang mit Jahrestagen .....	184
8.2.2	Umgang mit Täterkontakten .....	184
8.2.3	Umgang mit Medien .....	186
8.2.4	Umgang mit Wut .....	187
8.2.5	Umgang mit Mut .....	187
8.2.6	Umgang mit Liebe und Beziehung .....	188
8.2.7	Umgang mit Scheitern .....	189
8.3	<b>Achtsamkeit im EMDR</b> .....	191
8.4	<b>Gesellschaftlicher Blick auf Traumata</b> .....	193
8.4.1	Weiteres Einüben von Perspektivenwechseln: »Boys Don't Cry« .....	193
8.5	<b>Checkliste Kapitel 8</b> .....	194
	<b> Serviceteil</b>	
	<b> Literatur</b> .....	196
	<b> Stichwortverzeichnis</b> .....	199



<http://www.springer.com/978-3-662-47892-9>

EMDR in der Psychotherapie der PTBS  
Traumatherapie praktisch umsetzen

Böhm, K.

2016, XIV, 201 S. 23 Abb., Hardcover

ISBN: 978-3-662-47892-9