

CHRISTINE ROST & BETTINA OVERKAMP

# SELBSTHILFE BEI POSTTRAUMATISCHEN SYMPTOMEN

ÜBUNGEN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2018



# Inhalt

Ein langer beruflicher Weg zu einem kurzen Buch .....	9
<b>TEIL I: GRUNDLAGEN</b> .....	11
<b>1. Welchen Nutzen haben die Übungen, und wie kann man sie einsetzen? ....</b>	13
1.1 Für wen sind die Übungen gedacht? .....	13
1.2 Wie wirken die Übungen? .....	16
1.3 Hinweise für Therapeutinnen und Therapeuten .....	17
1.4 Möglichkeiten und Grenzen der Übungen .....	18
<b>2. Trauma und Traumafolgen</b> .....	21
2.1 Was ist eine traumatische Situation? .....	21
2.2 Was geschieht während einer potenziell traumatischen Situation? .....	22
2.3 Neurozeption .....	23
2.4 Welche Folgen kann es nach einer Traumatisierung geben? .....	24
2.5 Was hilft Betroffenen direkt nach einer Traumatisierung? .....	25
2.6 Wie verlaufen die Symptome? .....	27
2.7 Welche Krankheiten können nach einem traumatischen Erleben entstehen? .....	28
2.8 Was hilft bei der Verarbeitung belastender Erlebnisse? .....	29
2.9 Was kann man vorbeugend tun? .....	30
<b>TEIL II: ÜBUNGEN</b> .....	33
<b>3. Wiedererleben des traumatischen Ereignisses: Intrusionen und Flashbacks</b> .....	35
3.1 Wie entstehen Intrusionen und Flashbacks? .....	35
3.2 Ablenkung .....	36
3.3 Distanzierungstechniken .....	37
3.4 Episodisches Einbetten (nach Anke Ehlers) .....	41
3.5 Imaginative Distanzierungstechniken .....	42

<b>4.</b>	<b>Alpträume: Nächtliches Wiedererleben des Ereignisses oder traumatischer Affekte .....</b>	<b>49</b>
4.1	Was sind Alpträume?.....	49
4.2	Techniken, die helfen, das Alpträumerleben zu beenden .....	50
<b>5.</b>	<b>Körpererinnerungen: Körperliche Intrusionen und Flashbacks .....</b>	<b>59</b>
5.1	Was sind Körpererinnerungen? .....	59
5.2	Techniken zum Umgang mit Körpererinnerungen.....	60
<b>6.</b>	<b>Innerlich nicht wieder zur Ruhe kommen: Übererregung/Hyperarousal....</b>	<b>69</b>
6.1	Was ist Übererregung? .....	69
6.2	Techniken zum Umgang mit Übererregung.....	70
<b>7.</b>	<b>Nicht einschlafen und nicht durchschlafen können: Durch Übererregung verursachte Schlafstörungen .....</b>	<b>99</b>
7.1	Wie wirkt sich Übererregung auf den Schlaf aus? .....	99
7.2	Welche Bedeutung haben Träume und der REM-Schlaf? .....	100
7.3	Allgemeine Empfehlungen .....	101
7.4	Spezielle Techniken zum Einschlafen.....	102
<b>8.</b>	<b>Nicht wieder in die Gänge kommen: Untererregung .....</b>	<b>105</b>
8.1	Was ist Untererregung, und wie zeigt sie sich?.....	105
8.2	Übungen zur Hebung des Aktivitätsniveaus .....	106
8.3	Über den Körper Kraft, Stärke und Sicherheit spüren und entwickeln.....	109
8.4	Übungen im Umgang mit Taubheit und zur Intensivierung der körperlichen Wahrnehmung .....	114
<b>9.</b>	<b>Das ist alles gar nicht wahr: Dissoziation.....</b>	<b>117</b>
9.1	Was ist Dissoziation? .....	117
9.2	Mit dissoziativen Symptomen umgehen.....	121

<b>10. Alles ist anders: Mit veränderten Gefühlen und Einstellungen umgehen</b> .....	129
10.1 Wie verändern sich die Gefühle nach einer Traumatisierung? .....	129
10.2 Gefühlsregulierung, kindliche Entwicklung und Dissoziation .....	130
10.3 Selbstanalyse: Welcher Umgang mit Gefühlen wurde gelernt? .....	132
10.4 Übungen zur Gefühlsregulation .....	133
10.5 Umgang mit Wut .....	139
10.6 Kognitive Strategien gegen negative Gedanken: Positive Gegenkonzepte entwickeln .....	144
10.7 Imaginative Strategien .....	148
<b>11. Sich mit seinen Stärken verbinden</b> .....	155
11.1 Lächeln und Lachen .....	155
11.2 Selbstverteidigung .....	156
11.3 Sich an gute Momente erinnern .....	157
11.4 Imaginative Strategien zur Erinnerung an gute Momente .....	158
11.5 Meditation .....	167
<b>Anhang</b> .....	173
Arbeitsblätter .....	174
Übungsverzeichnis .....	195
Beratungsangebote und Behandlungen .....	199
Literatur .....	203
Danksagung .....	207
Die Autorinnen .....	209
Index .....	211