

# Inhalt

Vorwort.....	15
Danksagung.....	21
Einführung für Patienten .....	23
<b>TEIL I – Dissoziation und traumabedingte Störungen .....</b>	<b>27</b>
<b>1. Die Dissoziation verstehen.....</b>	<b>29</b>
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
<b>2. Dissoziationssymptome .....</b>	<b>41</b>
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
<b>3. Dissoziierte Persönlichkeitsanteile verstehen .....</b>	<b>51</b>
3.1 Einführung.....	51
3.2 Die innere Welt des dissoziierenden Menschen .....	52
3.3 Bedeutung und Funktionen spezifischer Typen der Persönlichkeitsanteile..	57
<b>4. Symptome der posttraumatischen Belastungsstörung bei komplexen dissoziativen Störungen .....</b>	<b>61</b>
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
	<b>TEIL II – Grundfertigkeiten für den Umgang mit der Dissoziation</b> .....	73
<b>5.</b>	<b>Die Phobie vor dem inneren Erleben überwinden</b> .....	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
<b>6.</b>	<b>Reflektieren lernen</b> .....	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
<b>7.</b>	<b>Beginn der Arbeit mit dissoziierten Persönlichkeitsanteilen</b> .....	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
<b>8.</b>	<b>Innere Sicherheit</b> .....	101
8.1	Einführung.....	101
8.2	Ein Gefühl der inneren Sicherheit entwickeln.....	102
	<i>Teil II – Die Fertigkeiten im Rückblick</i> .....	107

<b>TEIL III – Das Alltagsleben verbessern</b> .....	111
<b>9. Den Schlaf verbessern</b> .....	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
<b>10. Entwicklung einer gesunden Tagesstruktur</b> .....	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
<b>11. Freizeit und Entspannung</b> .....	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
<b>12. Körperliche Selbstfürsorge</b> .....	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

<b>13. Entwicklung gesunder Essgewohnheiten.....</b>	<b>155</b>
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>	<b>163</b>
<b>TEIL IV – Umgang mit traumatischen Triggern und Erinnerungen .....</b>	<b>167</b>
<b>14. Traumatische Erinnerungen und Trigger verstehen.....</b>	<b>169</b>
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
<b>15. Mit Triggern umgehen .....</b>	<b>179</b>
15.1 Einführung.....	179
15.2 Trigger im Alltagsleben reduzieren oder beseitigen .....	180
<b>16. Vorkehrungen für schwierige Zeiten treffen.....</b>	<b>187</b>
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>	<b>199</b>

<b>TEIL V – Emotionen und Kognitionen verstehen</b> .....	201
<b>17. Emotionen verstehen</b> .....	203
17.1 Einführung.....	203
17.2 Basisemotionen und ihre Funktionen.....	204
17.3 Typische Probleme mit Emotionen .....	206
17.4 Achtsamkeitsübung .....	209
<b>18. Das Fenster der Toleranz: Selbstregulation erlernen</b> .....	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
<b>19. Kernüberzeugungen verstehen</b> .....	225
19.1 Einführung.....	225
19.2 Entstehung von Kernüberzeugungen.....	226
19.3 Typische negative Kernüberzeugungen .....	227
19.4 Realistische und gesunde Kernüberzeugungen.....	229
<b>20. Kognitive Fehler identifizieren</b> .....	231
20.1 Einführung .....	231
20.2 Häufige kognitive Fehler .....	232
20.3 Imaginationsübung: Die Halskette aus positiven Erfahrungen.....	235
<b>21. Infragestellung dysfunktionaler Gedanken und Kernüberzeugungen</b> .....	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> .....	243

<b>TEIL VI – Fortgeschrittene Coping-Fertigkeiten</b> .....	249
<b>22. Mit der Wut umgehen</b> .....	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
<b>23. Angst bewältigen</b> .....	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
<b>24. Scham- und Schuldgefühle bewältigen</b> .....	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
<b>25. Mit den Bedürfnissen innerer Kindanteile umgehen</b> .....	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
<b>26. Mit selbstverletzendem Verhalten umgehen</b> .....	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
<b>27. Verbesserung der Entscheidungsfindung durch innere Kooperation</b> .....	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>
<b>TEIL VII – Beziehungen zu anderen Menschen verbessern.....</b>	<b>323</b>
<b>28. Die Phobien vor Bindung und Bindungsverlust.....</b>	<b>325</b>
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
<b>29. Beziehungskonflikte lösen.....</b>	<b>335</b>
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
<b>30. Umgang mit Isolation und Einsamkeit.....</b>	<b>343</b>
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
<b>31. Lernen, sich selbst zu behaupten.....</b>	<b>351</b>
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
<b>32. Gesunde persönliche Grenzen setzen.....</b>	<b>363</b>
32.1 Einführung.....	363
32.2 Gesunde Grenzen.....	364
32.3 Ungesunde Grenzen.....	366
32.5 Selbstanteilen helfen, an der Entwicklung gesunder Grenzen mitzuwirken..	370
<i>Teil VII – Die Fertigkeiten im Rückblick.....</i>	<i>373</i>

<b>TEIL VIII – Anleitung für Gruppentrainer</b> .....	379
<b>33. Anleitung für Gruppentrainer</b> .....	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
<b>34. Vorstellungssitzung</b> .....	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
<b>35. Abschiedssitzung</b> .....	411
35.1 Einführung.....	411
35.2 Das Abschiednehmen.....	412
35.3 Abschiedsrituale.....	413
35.4 Beurteilung des Kurses .....	414
<i>Abschlusssitzung</i> .....	415
<b>ANHANG</b> .....	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
Hinweise zur CD.....	446