

PE-Behandlung	Check
1. Hausaufgaben anschauen ▪ Verlaufsmessungen anschauen (PDS, BDI, PCL) ▪ Gib positives Feedback zu den Hausaufgaben; besprich die neuen Erfahrungen und beantworte Fragen	
2. Übersicht über den Verlauf der Sitzung ▪ Besprich die allgemeinen Traumareaktionen ▪ Stelle das In-Vivo-Rational vor ▪ Erarbeite eine In-Vivo-Hierarchie	
3. Besprich die allgemeinen Traumareaktionen (und frage diese ab) ▪ Ängste und Furcht werden schnell getriggert ▪ Wiedererleben des Traumas durch Erinnerungen, Flashbacks und Alpträume ▪ Verminderte Konzentration ▪ Hyperarousal/Hypervigilanz (erhöhte Wachheit) /ausgeprägtes Aufschrecken ▪ Vermeidungsverhalten (physisch/kognitiv/emotional) ▪ Depression/Interessenverlust ▪ Suizidalität ▪ Gefühl, die Kontrolle verlieren zu können ▪ Schuld- und Schamgefühle ▪ Wut/Reizbarkeit ▪ Negative Gedanken über sich selbst (Selbstbild) oder andere Menschen ▪ Zerrissene Beziehungen ▪ Vermindertes Interesse an Sex ▪ Aktivierung von anderen traumatischen oder negativen Erinnerungen	
4. OPTIONAL: Zeige das NBC Dateline Video	
5. Vorstellung des In-Vivo Rational Vermeidung funktioniert kurzfristig (durch Angstreduktion) aber auf lange Sicht verfestigt es PTBS Symptome und verhindert neues Lernen Exposition: ▪ Durchbricht die Angewohnheit, dass Ängste oder Furcht durch Vermeidung und Flucht reduziert werden ▪ Führt zur Habituation, so dass die Zielsituation zunehmend weniger schmerzlich wird ▪ Fördert die Wahrnehmung, dass die vermiedenen Situationen ziemlich sicher ist ▪ Widerlegt den Glauben, dass Angst in der gefürchteten Situation für immer anhält ▪ Gesteigertes Gefühl der Selbstkontrolle und der persönlichen Kompetenz	

PE-Behandlung	Check
6. Vorstellung der „Subjectiv-Units-of-Distress“ Skala ▪ Definiere SUDS, Bereich 0 – 100 ▪ Bestimme der Ankerpunkte aufgrund der Patientenerfahrungen 0, 50, 100	
7. Aufbau einer In-Vivo Hierarchie ▪ Bringe ein Beispiel (Taxifahrer und Brücke, Kind und Welle) um Habituation zu veranschaulichen ▪ Erarbeite vermiedene Stimuli/Situationen und baue eine Liste von 10-15 In-Vivo- Situationen ▪ Setze SUD Levels zu jeder In-Vivo Situation.	
8. Hausaufgabenvergabe ▪ Atemübungen regelmäßig durchführen ▪ Übe die vereinbarten In-Vivo-Situationen ▪ Höre die Tonbandaufnahme täglich an. Balance zwischen In-Vivos und Anhören. ▪ Überprüfe die In-Vivo-Liste der vermiedenen Situationen und ergänze ▪ Überprüfe das „Allgemeine Traumareaktion“ Handout	