

PE-Behandlung	Check
1. Hausaufgaben anschauen - Besprich die Hausaufgaben. Bieten Sie viel positives Feedback und Lob. - Gib dem Patienten konstruktives Feedback zu den Hausaufgaben. - Schaue dir die In-Vivo Hausaufgabenform an und gib Feedback zu den Übungen (hier oder bei der Hausaufgabenstellung)	
2. Stelle den Sitzungsablauf vor - Übersicht über das Rational der imaginativen Exposition - Imaginatives Wiederbesuchen der Traumaerinnerung für ca. 45 Minuten.	
3. Stelle das Rational für die imaginative Exposition („Imaginal“) vor - Sich an das Trauma zu erinnern ist schmerzhaft und verursacht Vermeidungsverhalten. - Vermeidung (Gedanken aus dem Kopf zu bekommen) funktioniert kurzfristig aber nicht langfristig. - Wiedererleben, Vermeidungsverhalten und Hypervigilanz bedeuten, dass das Trauma „noch nicht fertig“ ist; dass die Erinnerung noch nicht verarbeitet wurde. - Vorstellung einer Analogie (z.B. Verdauen einer schlechten Mahlzeit, offene Wunde) - Wiederbesuchen der Trauma Erinnerung: - Hilft die Trauma-Erinnerung zu verarbeiten, verdauen und organisieren; Erlangen von neuen Erinnerungen zum Trauma - Erhöht die Differenzierung zwischen dem „Erinnern“ des Traumas und einer „Retraumatisierung“; Lernen, dass Erinnerungen an das Trauma nicht gefährlich sind. - Bringt Gewöhnung (Habituation) - Widerspricht der Überzeugung, dass Angst für immer bleibt und Menschen deshalb „verrückt“ werden - Steigert die persönliche Kompetenz; Wiedererlangen von Kontrolle und Zuversicht	

PE-Behandlung	Check
4. Übungsanleitung imaginative Exposition Leite den Patienten an: • Augen schließen • Stellen Sie sich das Trauma so lebendig wie möglich vor und beschreiben Sie, was passiert, mit allen Ereignissen, Gedanken und Gefühlen • Erzähl die Geschichte im Präsens Erkläre: • Der Patient wird dabei ca. alle fünf Minuten nach seiner SUD gefragt werden; er soll dann schnell eine Zahl nennen ohne die Imagination zu verlassen • Der Patient wird ca. 45 Minuten seine Erinnerungen wieder besuchen. Wenn es kürzer dauert, wird er gefragt werden, ob er es noch einmal erzählen möchte.	
5. Während der Exposition • Hilf dem Patienten im Präsens zu bleiben • Biete Unterstützung an. Lobe und mache Mut. • Hilf, bei Gefühlen, Gedanken und körperlichen Empfindungen in der Situation zu bleiben. • Hilf, wenn die Erinnerungen zu stark sind (Vergangenheitsform, offene Augen) • Schreib die SUD auf	
6. Imaginative Exposition aufarbeiten • Besprich die Erfahrungen des Erzählens mit dem Patienten; gib viel Lob dafür, die schwierige Aufgabe geschafft zu haben. • Besprich die Habituation • Frag den Patienten, was für ihn wichtig war, während des Erzählens • Therapeut kann seine Eindrücke einbringen. • Therapeut kann helfen die Trauma bedingten Gedanken und Gefühle herauszuarbeiten (braucht manchmal mehrere Sitzungen)	
7. Hausaufgaben • Atemübung • Aufnahme komplette Sitzung 3 einmal anhören • Imagination täglich anhören (ohne Unterbrechung) fokussiere auf das „Imaginal“, Augen geschlossen; <u>nicht vor dem Zubettgehen</u> • Hilf bei dem Ausfüllen der imaginativen Exposition Dokublätter • Besprich die In-Vivo Hausaufgaben	