

PE-Behandlung	Check
1. Hausaufgaben anschauen ▪ Schau Dir die Self-Ratings an (PDS-5; BDI; falls ausgegeben) ▪ Schau Dir die imaginative und In-Vivo-Exposition Hausaufgaben an, lobe und gib konstruktive Rückmeldung	
2. Stelle den Sitzungsablauf vor ▪ Imaginative Exposition ▪ Führe die In-Vivo Exposition ein ▪ Besprich die Hausaufgaben	
3. Leite die imaginative Exposition ein ▪ Wiederhole die Instruktionen bei Bedarf (siehe Sitzung 3) ▪ Führe die Imaginative Exposition für 30 – 45 Minuten durch ▪ Beginne typischerweise in Sitzung 5 oder 6: Identifizier und fokussiere die Imaginative Exposition auf „hot spots“- Pro Sitzung einen „hot spot“ ▪ Kehre zum Erzählen der gesamten Geschichte in Sitzung 9 (oder 10) ▪ Fordere den Patienten bei Bedarf auf, in Präsens zu erzählen ▪ Gib bei Bedarf Unterstützung/Ermutigung ▪ Fordere den Patienten auf, sich auf Gedanken, Gefühle und Körpergefühle zu fokussieren ▪ Titriere bei Bedarf die Erfahrungen (in einzelne Bestandteile) ▪ Schreibe die SUDS Ratings auf Exposition aufarbeiten ▪ Diskutiere die Erfahrungen des Patienten; gib viel Lob für die Bewerkstelligung der schwierigen Aufgabe; benutze bei Bedarf die langsame Atmung ▪ Diskutier bei Bedarf Habituation (oder das Fehlen davon) ▪ Verarbeite die Erfahrungen mit dem Patienten; frage den Patienten was zutage getreten ist oder was wichtig erschien während der Imaginativen Exposition; der Therapeut kann seine Beobachtungen mit dem Patienten teilen <u>Wenn die Therapie fortschreitet:</u> ▪ Hilf dem Patienten bei Bedarf Trauma bezogene Gedanken und Überzeugungen zu erkennen ▪ Stelle Fragen, die dem Patienten helfen eine realistische Perspektive auf das Trauma zu entwickeln und was es in seinem Leben bedeutet (bei Bedarf)	
4. Diskutiere oder führe ein in die In-Vivo Exposition ▪ Diskutiere gründlich die In-Vivo Hausaufgaben und hilf bei Problemen (bei Bedarf) und/oder ▪ Führe eine Therapeuten assistierte In-Vivo Exposition durch	
5. Gib Hausaufgaben ▪ Atemübung fortführen ▪ Ganze Sitzung einmal anhören ▪ Imaginativen Exposition Aufnahme täglich anhören (nicht vor dem Zubettgehen) ▪ Besprich und stelle die In-Vivo Aufgaben	



PE-Behandlung Checkliste

Sitzung 4-9