

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 11 |
| Gebrauchsanweisung für den Ratgeber | 13 |
| 1 Was ist Depersonalisation und Derealisation?..... | 15 |
| 2 Das Symptom, die Diagnose und die Krankheit | 20 |
| 2.1 Die diagnostischen Kriterien | 21 |
| 2.2 Die häufigsten seelischen Erkrankungen bei Patienten mit einer Depersonalisations- Derealisationsstörung | 27 |
| 2.2.1 Depressive Störungen | 30 |
| 2.2.2 Angststörungen, Posttraumatische Belastungsstörungen und Zwänge | 32 |
| 2.2.3 Somatoforme Störungen | 36 |
| 2.2.4 Halluzinogen Persisting Perception Disorder | 36 |
| 2.2.5 Persönlichkeitsstörungen | 37 |
| 2.2.6 Abgrenzung der Depersonalisation von der Schizophrenie und anderen psychotischen Erkrankungen | 42 |
| 2.2.7 Bipolare Störungen | 45 |
| 2.2.8 Depersonalisation und Derealisation als Symptome anderer psychischer Störungen .. | 46 |
| 2.2.9 Körperliche Erkrankungen und Depersonalisation | 48 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 3 | Die Geschichte der Erkrankung | 50 |
| 3.1 | Die Entfremdungsdepression | 55 |
| 3.2 | Das Phobische-Angst- Depersonalisationsyndrom .. | 56 |
| 4 | Wie häufig ist die Depersonalisations- Derealisationsstörung? | 58 |
| 5 | Der Verlauf der Depersonalisations- Derealisationsstörung | 61 |
| 6 | Auslöser und Ursachen | 63 |
| 6.1 | Auslöser der Depersonalisations- Derealisationsstörung | 64 |
| 6.2 | Ursachen der Depersonalisations- Derealisationsstörung | 65 |
| 6.3 | Die Bedeutung der frühen Kindheit | 67 |
| 6.4 | Soziokulturelle Faktoren | 69 |
| 6.5 | Typische Persönlichkeitseigenschaften | 70 |
| 6.6 | Psychologische Krankheitsmodelle | 72 |
| 6.7 | Biologische Befunde | 77 |
| 7 | Die Entfremdung überwinden | 82 |
| 7.1 | Die Behandlungserfahrungen der Patienten | 84 |
| 7.2 | Erste Schritte | 85 |
| 7.3 | Medikamentöse und biomedizinische Behandlungsmöglichkeiten | 86 |
| 7.3.1 | Antidepressiva | 87 |
| 7.3.2 | Lamotrigin | 89 |
| 7.3.3 | Benzodiazepine | 90 |
| 7.3.4 | Naltrexon | 90 |
| 7.3.5 | Neuroleptika | 91 |
| 7.3.6 | Cannabidiol | 92 |
| 7.3.7 | Repetitive transkranielle Magnetstimulation | 92 |
| 7.3.8 | Elektrokrampftherapie | 93 |
| 7.4 | Selbsthilfe – Die Einstellung zur Krankheit ändern | 93 |

| | | |
|--------|---|-----|
| 7.5 | Die Bedeutung einer gesunden Lebensführung | 95 |
| 7.5.1 | Schädlicher Gebrauch von Drogen, Alkohol und Nikotin | 96 |
| 7.5.2 | Gesunder Schlaf | 97 |
| 7.5.3 | Körperliche Aktivität | 99 |
| 7.5.4 | Medienkonsum und Verhaltensüchte | 100 |
| 7.6 | Die Symptome normalisieren | 101 |
| 7.6.1 | Achtsamkeit | 107 |
| 7.6.2 | Achtsamkeitstraining | 110 |
| 7.6.3 | Achtsame Kommunikation | 114 |
| 7.7 | Die Angst beruhigen | 115 |
| 7.7.1 | Ruhiges Ein- und Ausatmen | 115 |
| 7.7.2 | Beruhigender innerer Dialog | 116 |
| 7.7.3 | Gute Erinnerungen zu Hilfe rufen | 117 |
| 7.7.4 | Die 4–7–8-Atmung | 118 |
| 7.7.5 | Eiswürfel, Ammoniak, Riechsalz, Gummibänder usw. | 119 |
| 7.7.6 | Andere Entspannungsverfahren | 119 |
| 7.8 | Die maladaptive Selbstbeobachtung überwinden ... | 120 |
| 7.9 | Aufmerksamkeitstraining | 124 |
| 7.10 | Das Symptomtagebuch: Den Sinn hinter den Symptomen finden | 126 |
| 7.11 | Die zugrunde liegenden seelischen Probleme erkennen lernen | 132 |
| 7.11.1 | Die Bedeutung der Emotionen | 134 |
| 7.11.2 | Unterscheidung adaptiver und maladaptiver Affekte | 137 |
| 7.11.3 | Unterscheidung zwischen Erleben und Ausleben | 139 |
| 7.11.4 | Angst | 139 |
| 7.11.5 | Angst vor Gefühlen | 142 |
| 7.11.6 | Meine Vorstellung von mir und anderen Menschen | 143 |
| 7.12 | Seelische Probleme analysieren | 144 |
| 7.12.1 | Typische Abwehrmechanismen | 151 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 7.13 | Schreiben als Selbsthilfe | 156 |
| 7.13.1 | Expressives Schreiben über die Achtsamkeitsmeditation | 157 |
| 7.13.2 | Expressives Schreiben über die psychotherapeutische Behandlung | 158 |
| 7.13.3 | Schreibtherapie am Beispiel des Symptomtagebuchs | 159 |
| 7.13.4 | Gefühlsdrehbücher | 160 |
| 7.14 | Die psychotherapeutische Behandlung | 160 |
| 7.14.1 | Ambulante Psychotherapie und typischer Verlauf | 161 |
| 7.14.2 | Stationäre Psychotherapie | 163 |
| 7.14.3 | Allgemeine Informationen zur Psychotherapie | 164 |
| 7.14.4 | Wie wirkt Psychotherapie? | 164 |
| 7.14.5 | Aufgaben des Psychotherapeuten | 166 |
| 7.14.6 | Aufgaben des Patienten | 167 |
| 7.14.7 | Typische Probleme mit der Psychotherapie . | 169 |
| 8 | Psychotherapie der Depersonalisations- Derealisationsstörung | 174 |
| 8.1 | Die Behandlung in Gang bringen | 177 |
| 8.1.1 | Therapeutische Haltung | 177 |
| 8.1.2 | Die initiale Diagnostik | 180 |
| 8.1.3 | Mikroanalyse symptomverstärkender Situationen | 183 |
| 8.1.4 | Therapieziele definieren | 189 |
| 8.1.5 | Typische Veränderungsbarrieren | 190 |
| 8.1.6 | Affektabwehr | 190 |
| 8.1.7 | Beeinträchtigte Affekttoleranz | 193 |
| 9 | Das Wichtigste in 7 Merksätzen | 202 |
| | Ansprechpartner | 204 |
| | Hausarzt | 204 |
| | Ambulanter Psychotherapieplatz | 204 |

| | |
|--|------------|
| Stationäre oder tagesklinische psychosomatisch- psychotherapeutische Behandlung | 204 |
| Notfälle | 205 |
| Spezialsprechstunden | 205 |
| Zusatzmaterial zum Download | 206 |
| Literatur | 207 |
| Sachregister | 217 |