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 33

2.2.3 Somatoforme Störungen 36

2.2.4 Hallucinogen Persisting Perception Disorder (Halluzinogen-induzierte persistierende Wahrnehmungsstörung) 37

2.2.5 Persönlichkeitsstörungen 38

2.2.6 Abgrenzung der Depersonalisation von der Schizophrenie und anderen psychotischen Erkrankungen 45

2.2.7 Bipolare Störungen 47

2.2.8 Depersonalisation und Derealisation als Symptome anderer psychischer Störungen .. 48

2.2.9 Körperliche Erkrankungen und Depersonalisation 50

3 Die Geschichte der Erkrankung 52
3.1 Die Entfremdungsdepression 57
3.2 Das Phobische-Angst-Depersonalisationssyndrom .. 58

4 Wie häufig ist die Depersonalisations-Derealisationsstörung? 60

5 Der Verlauf der Depersonalisations-Derealisationsstörung 63

6 Auslöser und Ursachen 65
6.1 Auslöser der Depersonalisations-Derealisationsstörung 66
6.2 Ursachen der Depersonalisations-Derealisationsstörung 67
6.3 Die Bedeutung der frühen Kindheit 70
6.4 Soziokulturelle Faktoren 71
6.5 Typische Persönlichkeitseigenschaften 72
6.6 Psychologische Krankheitsmodelle 74
6.7 Biologische Befunde 80

7 Die Entfremdung überwinden 84
7.1 Die Behandlungserfahrungen der Patienten 86
7.2 Erste Schritte 87
7.3 Medikamentöse und biomedizinische Behandlungsmöglichkeiten 88
7.3.1 Antidepressiva 89
7.3.2 Lamotrigin 91
7.3.3 Benzodiazepine 92
7.3.4 Naltrexon 92
7.3.5 Neuroleptika 93
7.3.6 Cannabidiol 94
7.3.7 Repetitive transkranielle Magnetstimulation 94
7.3.8 Elektrokrampftherapie 95
7.4 Selbsthilfe – Die Einstellung zur Krankheit ändern 96

7.5 Die Bedeutung einer gesunden Lebensführung 97
7.5.1 Schädlicher Gebrauch von Drogen, Alkohol und Nikotin 98
7.5.2 Gesunder Schlaf 99
7.5.3 Körperliche Aktivität 101
7.5.4 Medienkonsum und Verhaltenssüchte 102
7.6 Die Symptome normalisieren 103
7.6.1 Achtsamkeit 109
7.6.2 Achtsamkeitstraining 113
7.6.3 Achtsame Kommunikation 116
7.7 Die Angst beruhigen 117
7.7.1 Ruhiges Ein- und Ausatmen 117
7.7.2 Beruhigender innerer Dialog 118
7.7.3 Gute Erinnerungen zu Hilfe rufen 119
7.7.4 Die 4–7–8-Atmung 120
7.7.5 Eiswürfel, Ammoniak, Riechsalz, Gummibänder usw. 121
7.7.6 Andere Entspannungsverfahren 122
7.8 Die maladaptive Selbstbeobachtung überwinden .. 122
7.9 Aufmerksamkeitstraining 127
7.10 Das Symptomtagebuch: Den Sinn hinter den Symptomen finden 129
7.11 Die zugrunde liegenden seelischen Probleme erkennen lernen 134
7.11.1 Die Bedeutung der Emotionen 137
7.11.2 Unterscheidung adaptiver und maladaptiver Affekte 140
7.11.3 Unterscheidung zwischen Erleben und Ausleben 141
7.11.4 Angst 142
7.11.5 Angst vor Gefühlen 145
7.11.6 Meine Vorstellung von mir und anderen Menschen 146
7.12 Seelische Probleme analysieren 147
7.12.1 Typische Abwehrmechanismen 154

7.13 Schreiben als Selbsthilfe 159
7.13.1 Expressives Schreiben über die Achtsamkeitsmeditation 160
7.13.2 Expressives Schreiben über die psychotherapeutische Behandlung 161
7.13.3 Schreibtherapie am Beispiel des Symptomtagebuchs 162
7.13.4 Gefühlsdrehbücher 163
7.14 Die psychotherapeutische Behandlung 163
7.14.1 Ambulante Psychotherapie und typischer Verlauf 164
7.14.2 Stationäre Psychotherapie 166
7.14.3 Allgemeine Informationen zur Psychotherapie 167
7.14.4 Wie wirkt Psychotherapie? 167
7.14.5 Aufgaben des Psychotherapeuten 169
7.14.6 Aufgaben des Patienten 170
7.14.7 Typische Probleme mit der Psychotherapie 172

8 Die Psychotherapie der Depersonalisations-Derealisationsstörung 177
8.1 Einleitung 177
8.2 Kurze Einführung in die ISTDP 178
8.2.1 Ziele der ISTDP 181
8.2.2 Therapeutische Haltung 181
8.2.3 Das Konflikt- und Personen-Dreieck 182
8.2.4 Die Zentrale Dynamische Sequenz (ZDS) .. 189
8.3 Angst regulieren 201
8.4 Therapieziele formulieren 204
8.5 Depersonalisation/Derealisation als charakterologischer Widerstand 205
8.5.1 Gegenübertragung 211
8.5.2 Behandlungsimplikationen 211
8.6 Klinische Beispiele und typische Behandlungssituationen 213
8.6.1 Die initiale Symptomerfassung 213

8.6.2 Mikroanalyse symptomverstärkender Situationen 217
8.6.3 Fallbeispiel einer längeren Behandlung 224
8.7 Hausaufgaben? 233
8.8 ISTDP lernen 233

Das Wichtigste in 7 Merksätzen 235

Anlaufstellen und Hilfsangebote 237

Zusatzmaterial zum Download 239

Literaturverzeichnis 240

Sachwortverzeichnis 251