

## 7.5 Die Bedeutung einer gesunden Lebensführung

### 7.5.1 Schädlicher Gebrauch von Drogen, Alkohol und Nikotin

### 7.5.2 Gesunder Schlaf

### 7.5.3 Körperliche Aktivität

### 7.5.4 Medienkonsum und Verhaltenssüchte

## 7.6 Die Symptome normalisieren

### 7.6.1 Achtsamkeit

### 7.6.2 Achtsamkeitstraining

### 7.6.3 Achtsame Kommunikation

## 7.7 Die Angst beruhigen

### 7.7.1 Ruhiges Ein- und Ausatmen

### 7.7.2 Beruhigender innerer Dialog

### 7.7.3 Gute Erinnerungen zu Hilfe rufen

### 7.7.4 Die 4-7-8-Atmung

7.7.5 Eiswürfel, Ammoniak,  
Riechsalz, Gummibänder  
usw.

7.7.6 Andere  
Entspannungsverfahren

7.8 Die maladaptive  
Selbstbeobachtung überwinden

7.9 Aufmerksamkeitstraining

7.10 Das Symptomtagebuch: Den  
Sinn hinter den Symptomen  
finden

7.11 Die zugrunde liegenden  
seelischen Probleme erkennen  
lernen

7.11.1 Die Bedeutung der  
Emotionen

7.11.2 Unterscheidung adaptiver  
und maladaptiver Affekte

7.11.3 Unterscheidung zwischen  
Erleben und Ausleben

7.11.4 Angst

7.11.5 Angst vor Gefühlen

7.11.6 Meine Vorstellung von mir  
und anderen Menschen

7.12 Seelische Probleme  
analysieren

7.12.1 Typische  
Abwehrmechanismen

7.13 Schreiben als Selbsthilfe

7.13.1 Expressives Schreiben über  
die Achtsamkeitsmeditation

7.13.2 Expressives Schreiben über  
die psychotherapeutische  
Behandlung

7.13.3 Schreibtherapie am  
Beispiel des  
Symptomtagebuchs

## 7.13.4 Gefühlsdrehbücher

## 7.14 Die psychotherapeutische Behandlung

### 7.14.1 Ambulante Psychotherapie und typischer Verlauf

### 7.14.2 Stationäre Psychotherapie

### 7.14.3 Allgemeine Informationen zum Thema Psychotherapie

### 7.14.4 Wie wirkt Psychotherapie?

### 7.14.5 Aufgaben des Psychotherapeuten

### 7.14.6 Aufgaben des Patienten

### 7.14.7 Typische Probleme mit der Psychotherapie

## **8 Psychotherapie der Depersonalisations- Derealisationsstörung**

### 8.1 Die Behandlung in Gang bringen

8.1.1 Therapeutische Haltung

8.1.2 Die initiale Diagnostik

8.1.3 Mikroanalyse  
symptomverstärkender  
Situationen

8.1.4 Therapieziele definieren

8.1.5 Typische  
Veränderungsbarrieren

8.1.6 Affektabwehr

8.1.7 Beeinträchtigte  
Affekttoleranz

## **9 Das Wichtigste in sieben Merksätzen**

### **Ansprechpartner**

Hausarzt

Ambulanter Psychotherapieplatz