

## Durchführung

Es ist hilfreich, die Exposition in der Stunde aufzunehmen, sodass Patient\*innen diese als Hausaufgabe bis zur Bewältigungserfahrung wiederholt hören können. So können die Ziele (s. oben) dieser Intervention schneller erreicht werden. Für Therapeut\*innen ist bei der Durchführung auf folgende Punkte zu achten:

- in Gegenwartsform beschreiben lassen,
- Unterscheidung „damals“ vs. „heute“ steigern,
- Übergeneralisierung von Gefahr (Kognitionen) abbauen,
- Selbstwertgefühl und Kontrollerleben steigern,
- zu Beginn, zwischendrin und am Ende immer wieder die Belastung (1 bis 10) einschätzen lassen.

## Ablauf:

1. Imaginationsübung einleiten, Trauma aufrufen lassen	<i>Dann möchte ich Sie bitten, die Augen zu schließen und sich an das Trauma zu erinnern. Denken Sie daran, wie ... [Traumasituation benennen]. Bitte beschreiben Sie es in der Gegenwartsform.</i>
2. Genauer erfassen, anreichern auf allen Ebenen (Sehen, Hören, Emotion, Körper, Gedanken, Riechen)	<i>Wie deutlich ist das Bild jetzt? Welche Gefühle tauchen auf? Wo im Körper spüren Sie was? Was können Sie hören oder riechen ...</i>
3. Veränderungen der Belastung und Traumakognitionen während des Erlebens erfragen	<i>Wie hoch ist Ihre Anspannung jetzt?</i>
4. Bewältigungsleistungen verstärkend rückmelden, bei ersten Durchgängen mit Belastungssteigerung rechnen (Erlebnisintensivierung!), immer Bewältigungskognitionen integrieren in die Traumaschilderung, Bewältigungsgrenzen akzeptierend rückmelden	<i>Sie machen das sehr gut, bleiben Sie dabei ... Prima, weiter so ...  Was ist heute anders? Was können/tun Sie heute anders als damals? Was wissen Sie heute, das Sie damals nicht wussten?</i>
5. Mehrfach die Schilderung wiederholen lassen, Bild/Szene deutlich werden lassen, Gefühle, Anspannung, Gedanken erfragen	<i>Schildern Sie die Traumasituation noch einmal von vorne. Was nehmen Sie wahr?</i>
6. Nach Bewältigungserfahrung Übung beenden	

## Nachbesprechung

1. Verlauf der Übung und eigene aktuelle **Anspannung** einschätzen lassen
2. Ggf. Tresorübung (s. „**Imagination – Stabilisierungsübungen**“) zur Emotionsregulation
3. **Hausaufgabe** Selbstexposition mit Text/Tonband, Prä-Post-Belastung und Expositionsdauer genau protokollieren lassen (falls indiziert: fraktionierte Exposition, mit Entspannung, visueller Manipulation [Nähe/Ferne, zerschmelzen lassen] zur Kontrolle der Flashbacks)