Albträume

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 80

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Albträume: KVT: Imagery Rehearsal Therapy

Episode 2: Albträume: Verhaltenstherapie: Exposition in sensu

Episode 3: Albträume: Imaginationsverfahren: Positive Imagery

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

Fast jede Woche derselbe Traum: Du bist in einem Treppenhaus, hinter dir sind Schritte, du rennst nach unten – und die Haustür geht nicht auf. Um halb vier wachst du mit Herzrasen auf. Am Tag schiebst du den Gedanken weg, abends bleibst du länger auf. Bei der **Imagery Rehearsal Therapy aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)** – auf Deutsch etwa: Vorstellungs-Probe – **schreibst du deinen Albtraum auf, änderst ihn so, wie du willst, und spielst die neue Fassung jeden Tag ein paar Minuten im Kopf durch.** Geprobt wird am Tag, wach und in Ruhe.

Warum es sich hält

Aus Sicht der KVT läuft ein wiederkehrender Albtraum wie ein eingeübtes Drehbuch: Jede Nacht spielt dieselbe Szene, und du hast darin keine Wahl. Den Gedanken daran am Tag wegzudrücken, ändert das Drehbuch nicht – es wurde ja nie eine andere Szene geprobt.

Das alte Stück
jede Nacht dieselbe Szene: Schritte, die Tür bleibt zu – du hast keine Wahl

→

Die Theaterprobe
du schreibst ein neues Ende und probst es am Tag im Kopf, bis es von allein läuft

So geht es

1. **Tag 1: Mein Traum in 5–8 Sätzen.** Kurz aufschreiben, so wie er meistens abläuft, und eintragen, wie sehr er dich belastet (0–10). Wenn mehrere Träume wiederkommen: mit einem leichteren anfangen.
2. **Tag 2: Was ich ändere und meine neue Fassung.** Ankreuzen, woran du drehst: Ende · ich selbst · Bedrohung · ein Helfer · Ort. Du darfst den Traum ändern, wie du willst – er muss nicht realistisch sein, nur anders. Dann die neue Fassung in ganzen Sätzen aufschreiben (Beispiel: Die Haustür geht auf, draußen ist ein heller Hof mit Morgensonne).
3. **Ab Tag 2 jeden Tag ein paar Minuten** (Vorschlag: 5–10): Üb die neue Fassung am Tag, wach und in Ruhe – nicht im Bett, während du aufs Einschlafen wartest. Einmal lesen, Augen zu, mit allen Sinnen durchspielen. Eintragen: geübt um · Minuten · wie lebendig. Jeden Morgen die **Morgen-Notiz**: Albtraum ja/nein + ein Stichwort, Belastung 0–10, wie sehr du den Traum im Griff hast 0–10.
4. **Tag 7:** Was hat sich verändert? Barometer noch einmal. Mein nächster Schritt – weiter proben; dazu Episode 2: Traum lesen · Episode 3: dein Bild.

Wenn es nicht gleich klappt

Der alte Traum kommt trotzdem? Das ist in den ersten Tagen normal – weiter üben. Die neue Fassung fühlt sich albern an? Das darf sie; es geht darum, dass du eine Wahl hast. Das Bild wird nicht lebendig? Die neue Fassung aufschreiben und laut lesen. Beim Üben kommt starke Angst hoch? Einen leichteren Traum nehmen oder weniger ändern, zum Beispiel nur das Ende.

Sicher üben: Nimm für die Übungen einen Traum, der kein echtes schlimmes Erlebnis nachspielt – und fang mit einem leichteren an. Wenn deine Albträume nach einem schlimmen Erlebnis begonnen haben oder das Erlebnis im Traum immer wieder passiert, lass das ärztlich oder psychotherapeutisch abklären – dafür gibt es gute Behandlungen.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das in vielen Studien, auch als Selbsthilfe übers Internet. Dort wirkte es auch – aber im Schnitt etwas schwächer als mit einer Fachperson. Ob das Umschreiben selbst wirkt oder schon das Beschäftigen mit dem Traum, ist noch offen; den 7-Tage-Plan hat keine Studie einzeln geprüft. Fast jeder Mensch hat ab und zu einen Albtraum – das ist keine Krankheit, und auch wiederkehrende Albträume kann man gut angehen. Ob hinter häufigen Albträumen mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Die Albträume belasten dich stark oder kommen seit Wochen fast jede Nacht? → Episode 9.
Albträume nach einem schlimmen Erlebnis? → Ärztlich oder psychotherapeutisch abklären.

Traum aufschreiben, ändern, die neue Fassung jeden Tag im Kopf üben.

Mein Albtraum-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr haben dich schlechte Träume in der Nacht belastet?	3	3	2
2. Wie viel Angst hattest du nach dem Aufwachen aus einem Traum?	3	2	2
3. Wie sehr hast du versucht, nicht an den Traum zu denken?	3	2	1
4. Wie viel Angst hattest du vor dem Einschlafen?	2	2	2
5. Wie sehr haben dich die Träume am Tag beschäftigt?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein Traum in 5–8 Sätzen (so, wie er meistens abläuft – fang mit einem leichteren an)

Ich bin in einem Treppenhaus. Hinter mir sind Schritte.

Ich renne nach unten, immer schneller.

Unten rüttle ich an der Haustür. Sie geht nicht auf.

Dann wache ich auf.

So sehr belastet mich der Traum (0–10): 8

2 · Was ich ändere (ankreuzen – du darfst den Traum ändern, wie du willst; er muss nicht realistisch sein, nur anders)

☒ **das Ende** ☐ **ich selbst** ☐ **die Bedrohung** ☐ **ein Helfer kommt dazu** ☒ **der Ort**

3 · Meine neue Fassung (in ganzen Sätzen, in der Ich-Form)

Ich bin im Treppenhaus. Hinter mir sind Schritte. Ich gehe nach unten, nicht zu schnell.

Ich drücke gegen die Haustür, und sie geht leicht auf.

Draußen ist ein heller Hof mit Morgensonne.

Ich gehe langsam hinaus und atme durch.

4 · Ab Tag 2: jeden Tag ein paar Minuten proben (am Tag, wach, nicht im Bett · neue Fassung lesen · Augen zu · mit allen Sinnen durchspielen · morgens die Morgen-Notiz)

Tag	**geübt um**	**Minuten**	**wie lebendig** 0–10	**Morgen-Notiz: Albtraum letzte Nacht?** ja/nein + ein Stichwort	**Belastung** 0–10	**Traum im Griff** 0–10
2	17:30	5	4	ja – Tür zu	7	2
3	12:30	6	5	ja – Treppe	6	3
4	18:00	5	6	nein	6	4
5	17:00	7	6	ja – kürzer	5	5
6	13:00	6	7	nein	5	5
7	17:30	8	8	nein	4	6

5 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat sich verändert?

Der Traum kam an 3 Tagen, einmal war er kürzer.

Wenn ich aufwache, schlafe ich schneller wieder ein.

Mein nächster Schritt

noch eine Woche weiter proben,

dann einen zweiten Traum umschreiben

Nimm für die Übungen einen Traum, der kein echtes schlimmes Erlebnis nachspielt – und fang mit einem leichteren an. · Dazu Episode 2: Traum lesen · Episode 3: dein Bild

BEISPIEL

Traum aufschreiben, ändern, die neue Fassung jeden Tag im Kopf üben.

Mein Albtraum-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr haben dich schlechte Träume in der Nacht belastet?			
2. Wie viel Angst hattest du nach dem Aufwachen aus einem Traum?			
3. Wie sehr hast du versucht, nicht an den Traum zu denken?			
4. Wie viel Angst hattest du vor dem Einschlafen?			
5. Wie sehr haben dich die Träume am Tag beschäftigt?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein Traum in 5–8 Sätzen (so, wie er meistens abläuft – fang mit einem leichteren an)

So sehr belastet mich der Traum (0–10): _____

2 · Was ich ändere (ankreuzen – du darfst den Traum ändern, wie du willst; er muss nicht realistisch sein, nur anders)

☐ **das Ende** ☐ **ich selbst** ☐ **die Bedrohung** ☐ **ein Helfer kommt dazu** ☐ **der Ort**

3 · Meine neue Fassung (in ganzen Sätzen, in der Ich-Form)

4 · Ab Tag 2: jeden Tag ein paar Minuten proben (am Tag, wach, nicht im Bett · neue Fassung lesen · Augen zu · mit allen Sinnen durchspielen · morgens die Morgen-Notiz)

Tag	**geübt um**	**Minuten**	**wie lebendig** 0–10	**Morgen-Notiz: Albtraum letzte Nacht?** ja/nein + ein Stichwort	**Belastung** 0–10	**Traum im Griff** 0–10
2						
3						
4						
5						
6						
7						

5 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat sich verändert?

Mein nächster Schritt

Nimm für die Übungen einen Traum, der kein echtes schlimmes Erlebnis nachspielt – und fang mit einem leichteren an. · Dazu Episode 2: Traum lesen · Episode 3: dein Bild

Seit ein paar Monaten kommt fast jede Woche derselbe Traum: Du bist in einem Treppenhaus, hinter dir sind Schritte, du rennst nach unten – und die Haustür geht nicht auf. Um halb vier wachst du mit Herzrasen auf. Am Morgen schiebst du den Gedanken an den Traum schnell weg, und abends bleibst du immer länger auf. Bei der **Exposition in sensu aus der Verhaltenstherapie** (auf Deutsch: Konfrontation in der Vorstellung) schreibst du deinen Albtraum genau so auf, wie er ist, und liest ihn am Tag immer wieder, bis die Angst davor spürbar kleiner wird.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie hält das Wegdrücken den Traum fest: Wer ihm am Tag nie begegnet, erlebt nie, dass die Angst davor kleiner werden kann. Ein Bild dafür ist eine neue Wohnung: In der ersten Nacht schreckst du bei jedem Knacken hoch. Nach zwei Wochen hörst du es kaum noch – nicht, weil es leiser wurde, sondern weil du es oft genug gehört hast.

Den Traum morgens wegschieben
kurz erleichtert – aber er bleibt so bedrohlich wie in der ersten Nacht

→

Den Traum am Tag anschauen, wie er ist
immer wieder lesen, bis die Angst sinkt – und merken: Ich halte das aus

So geht es

1. **Tag 1: dein Traum, wie er ist** – nimm einen leichteren Traum, der immer wiederkommt, und schreib ihn in der Ich-Form und in der Gegenwart auf, wie einen Film, mit deinen Gefühlen. Nichts dazuerfinden, nichts ändern. Dann: Wie viel Angst macht dir der Text (0–10)?
2. **Tag 2–7: lesen, bis die Angst sinkt** – jeden Tag etwa 20 Minuten am Nachmittag oder frühen Abend: laut lesen oder mit geschlossenen Augen vorstellen, mehrmals hintereinander, bis die Angst spürbar sinkt. Angst vorher, höchste und nachher eintragen.
3. **Kurve und Morgen-Notiz** – jeden Tag ein Punkt bei der höchsten Angst; so siehst du, wie du dich an den Traum gewöhnst. Jeden Morgen: Albtraum ja oder nein, höchstens ein Stichwort, keine Nacherzählung.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst steigt beim ersten Lesen erst an? Das gehört dazu – bleib dabei, bis sie wieder sinkt. Sie sinkt an einem Tag gar nicht? Für heute aufhören, morgen weiter, wenn nötig mit einem leichteren Traum. Keine Lust mehr? Lieber kürzer, aber jeden Tag. Der Traum verändert sich von selbst? In Ordnung – schreib es auf. Dazu Episode 1: neue Fassung · Episode 3: dein Bild.

Sicher üben: Nimm für die Übungen einen Traum, der kein echtes schlimmes Erlebnis nachspielt – und fang mit einem leichteren an. Wenn die Angst beim Lesen nach zwanzig Minuten nicht sinkt oder dich der Traum danach noch lange aufwühlt, hörst du für heute auf und nimmst beim nächsten Mal einen leichteren Traum. Üb nicht direkt vor dem Schlafengehen, sondern am Nachmittag oder am frühen Abend.
Was geprüft ist: Geprüft wurde das vor allem mit Menschen, deren Albträume nicht auf ein schlimmes Erlebnis zurückgingen. Und: Viele hörten mit der Übung auf, weil sie anstrengend ist – deshalb fängst du klein an.

Wichtig: Fast jeder Mensch hat ab und zu einen Albtraum – das ist keine Krankheit, und auch wiederkehrende Albträume kann man gut angehen. Ob hinter häufigen Albträumen mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Wenn deine Albträume nach einem schlimmen Erlebnis begonnen haben oder das Erlebnis im Traum immer wieder passiert, lass das ärztlich oder psychotherapeutisch abklären – dafür gibt es gute Behandlungen.
Die Albträume belasten dich stark oder kommen seit Wochen fast jede Nacht? → Episode 9.
Albträume nach einem schlimmen Erlebnis? → Ärztlich oder psychotherapeutisch abklären.

Den Traum anschauen, wie er ist – bis die Angst kleiner wird.

Mein Albtraum-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr haben dich schlechte Träume in der Nacht belastet?	3	3	2
2. Wie viel Angst hattest du nach dem Aufwachen aus einem Traum?	3	2	2
3. Wie sehr hast du versucht, nicht an den Traum zu denken?	3	2	1
4. Wie viel Angst hattest du vor dem Einschlafen?	2	2	2
5. Wie sehr haben dich die Träume am Tag beschäftigt?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein Traum, wie er ist

Schreib den Traum genau so auf, wie er ist (Ich-Form, Gegenwart, wie einen Film – mit Gefühlen; nichts dazuerfinden, nichts ändern)

Ich bin in einem Treppenhaus. Hinter mir höre ich Schritte.

Ich renne nach unten, mein Atem geht schnell.

Unten drücke ich gegen die Haustür, aber sie geht nicht auf.

Ich habe große Angst und Herzrasen. Dann wache ich auf.

Wie viel Angst macht mir der Text?
Angst beim Lesen (0–10): *7*

Kein Traum, der ein echtes schlimmes Erlebnis nachspielt. Nimm für die Übungen einen Traum, der kein echtes schlimmes Erlebnis nachspielt – und fang mit einem leichteren an.

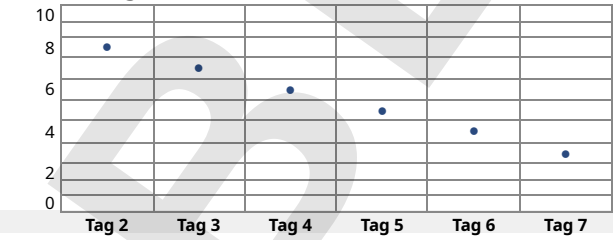
Stopp-Regel: Wenn die Angst beim Lesen nach zwanzig Minuten nicht sinkt oder dich der Traum danach noch lange aufwühlt, hörst du für heute auf und nimmst beim nächsten Mal einen leichteren Traum. Üb nicht direkt vor dem Schlafengehen, sondern am Nachmittag oder am frühen Abend.

2 · Tag 2 bis 7: jeden Tag eine Zeile

Tag	**Uhrzeit**	**Angst vorher** 0–10	**höchste** 0–10	**nachher** 0–10	**Albtraum letzte Nacht?** ja/nein + Stichwort	**Was habe ich bemerkt?**
2	*16:00*	*6*	*8*	*4*	*ja – Treppe*	*dreimal gelesen, beim 3. Mal ruhiger*
3	*17:30*	*5*	*7*	*3*	*nein*	*die Stelle an der Tür ist am schlimmsten*
4	*15:00*	*5*	*6*	*3*	*ja – kürzer*	*nach dem Aufwachen schneller ruhig*
5	*16:30*	*4*	*5*	*2*	*nein*	*Lesen fühlt sich fast langweilig an*
6	*18:00*	*3*	*4*	*2*	*nein*	*mit geschlossenen Augen vorgestellt*
7	*16:00*	*3*	*3*	*1*	*nein*	*die Schritte machen kaum noch Angst*

3 · Meine Kurve und am 7. Tag: zurückschauen

Höchste Angst (jeden Tag ein Punkt)



Was hat sich verändert?
höchste Angst von 8 auf 3, Traum nur 2-mal
und kürzer

Wie geht es weiter?
1 Woche jeden 2. Tag le
dann der nächste Trau

Dazu: Episode 1: neue Fassung · Episode 3: dein Bild

BEISPIEL

Den Traum anschauen, wie er ist – bis die Angst kleiner wird.

Mein Albtraum-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr haben dich schlechte Träume in der Nacht belastet?			
2. Wie viel Angst hattest du nach dem Aufwachen aus einem Traum?			
3. Wie sehr hast du versucht, nicht an den Traum zu denken?			
4. Wie viel Angst hattest du vor dem Einschlafen?			
5. Wie sehr haben dich die Träume am Tag beschäftigt?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein Traum, wie er ist

Schreib den Traum genau so auf, wie er ist (Ich-Form, Gegenwart, wie einen Film – mit Gefühlen; nichts dazuerfinden, nichts ändern)

Wie viel Angst macht mir der Text?
Angst beim Lesen (0–10):

Kein Traum, der ein echtes schlimmes Erlebnis nachspielt. Nimm für die Übungen einen Traum, der kein echtes schlimmes Erlebnis nachspielt – und fang mit einem leichteren an.

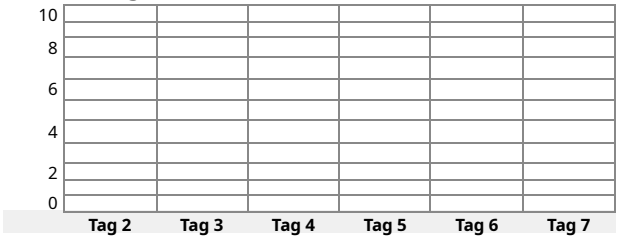
Stopp-Regel: Wenn die Angst beim Lesen nach zwanzig Minuten nicht sinkt oder dich der Traum danach noch lange aufwühlt, hörst du für heute auf und nimmst beim nächsten Mal einen leichteren Traum. Üb nicht direkt vor dem Schlafengehen, sondern am Nachmittag oder am frühen Abend.

2 · Tag 2 bis 7: jeden Tag eine Zeile

Tag	**Uhrzeit**	**Angst vorher** 0–10	**höchste** 0–10	**nachher** 0–10	**Albtraum letzte Nacht?** ja/nein + Stichwort	**Was habe ich bemerkt?**
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Meine Kurve und am 7. Tag: zurückschauen

Höchste Angst (jeden Tag ein Punkt)



Was hat sich verändert?

Wie geht es weiter?

Dazu: Episode 1: neue Fassung · Episode 3: dein Bild

Seit ein paar Monaten kommt fast jede Woche derselbe Traum: ein Treppenhaus, Schritte hinter dir, die Haustür geht nicht auf. Abends bist du müde, gehst aber nicht ins Bett – sobald du ans Licht-Ausmachen denkst, ist das Treppenhaus wieder da. Bei der **Positive Imagery aus den Imaginationsverfahren** – auf Deutsch: positive Vorstellungsbilder – **erfindest du ein angenehmes Bild oder einen kleinen ruhigen Film und stellst ihn dir jeden Tag lebendig vor**, mit allen Sinnen. Mit dem Traum selbst musst du dich dafür nicht beschäftigen.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Imaginationsverfahren wirkt ein Bild, das du dir lebendig vorstellst, im Körper fast wie echt – das gilt für das Albtraumbild und für ein Bild, das dir guttut. Das Albtraumbild ist am Abend schon da, bevor du schläfst: Du wirst angespannt und bleibst noch länger auf. Bisher hat dein Kopf am Abend nur dieses eine Bild zur Auswahl.

Am Abend nur ein Bild

das Treppenhaus – und die Angst vor dem Einschlafen

→

Das Zimmer im Kopf

ein eigenes Bild, das du jeden Tag weiter einrichtest – je öfter du hineingehst, desto schneller findest du hin

So geht es

1. **Tag 1: Mein Bild.** Einen Ort wählen, ausgedacht oder bekannt, der nichts mit dem Albtraum zu tun hat (kein Treppenhaus, keine Tür, keine Schritte). Aufschreiben: was du dort siehst, hörst, riechst und fühlst – und einen ruhigen Moment darin. Dazu: Wie lebendig ist das Bild heute (0–10)?
2. **Ab Tag 2 jeden Abend etwa 10 Minuten** (mein Vorschlag), vor dem Zubettgehen, sitzend: Angst vor dem Einschlafen eintragen · Augen zu · ins Bild gehen, mit allen Sinnen · Zeit lassen, bis es lebendig wird · danach eintragen: wie lebendig, Angst nachher.
3. **Am Morgen:** Albtraum ja oder nein ankreuzen – ohne Einzelheiten – und kurz notieren, was geholfen hat.
4. **Tag 7:** Was hat am meisten geholfen? Und: mein nächster Schritt – zum Beispiel weiter üben und mit Episode 1 den Traum selbst angehen.

Nachts aufgewacht

Wenn du nachts aus einem Albtraum aufwachst, sag dir: Das war ein Traum, ich bin in meinem Bett. Dann holst du dein Bild. Für den Anfang reicht ein Stück davon.

Wenn es nicht gleich klappt

Bilder aus dem Albtraum drängen sich hinein? Nicht wegschieben – kurz da sein lassen, dann zurück in dein Bild. Das schöne Bild ist kein Wegdrücken: Du darfst an den Albtraum denken – du gibst deinem Kopf nur zusätzlich ein Bild, das dir guttut. Dein Bild bleibt blass? Einzelheiten ergänzen und aufschreiben. Positive Vorstellungsbilder sind mehr als Entspannung: Du baust dir ein eigenes, lebendiges Bild und übst es jeden Tag. Die Angst vor dem Einschlafen wird kleiner, aber der Traum bleibt? Dann weiter mit Episode 1 oder 2.

Sicher üben: Nimm für die Übungen einen Traum, der kein echtes schlimmes Erlebnis nachspielt – und fang mit einem leichteren an. Wenn deine Albträume nach einem schlimmen Erlebnis begonnen haben oder das Erlebnis im Traum immer wieder passiert, lass das ärztlich oder psychotherapeutisch abklären – dafür gibt es gute Behandlungen.

Was geprüft ist: Positive Vorstellungsbilder wurden bisher in einer einzigen Studie geprüft, und zwar nur im Vergleich mit zwei anderen Albtraum-Übungen. Ob sie besser sind, als gar nichts zu tun, wissen wir noch nicht. In der Studie gab es eine Sitzung mit einer Fachperson und danach vier Wochen Üben zu Hause; der Abend und die 10 Minuten sind ein Vorschlag. Fast jeder Mensch hat ab und zu einen Albtraum – das ist keine Krankheit, und auch wiederkehrende Albträume kann man gut angehen. Ob hinter häufigen Albträumen mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Die Albträume belasten dich stark oder kommen seit Wochen fast jede Nacht? → Episode 9.
Albträume nach einem schlimmen Erlebnis? → Ärztlich oder psychotherapeutisch abklären.

Ein eigenes gutes Bild – jeden Tag lebendig vorstellen.

Mein Albtraum-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr haben dich schlechte Träume in der Nacht belastet?	3	3	2
2. Wie viel Angst hattest du nach dem Aufwachen aus einem Traum?	3	2	2
3. Wie sehr hast du versucht, nicht an den Traum zu denken?	3	2	1
4. Wie viel Angst hattest du vor dem Einschlafen?	2	2	2
5. Wie sehr haben dich die Träume am Tag beschäftigt?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein Bild (ein Ort, ausgedacht oder bekannt – nichts aus dem Albtraum)

Mein Ort: *eine Holzbank in einem Garten im Spätsommer*

Das sehe ich: *Apfelbäume im warmen Abendlicht*

Das höre ich: *Wind in den Blättern*

Das rieche ich: *reife Äpfel*

Das fühle ich: *warmes Holz der Bank in der Sonne*

Ein ruhiger Moment darin: *Ich lehne mich zurück und atme langsam aus.*

So lebendig ist mein Bild heute (0–10): 4

2 · Ab Tag 2: jeden Abend etwa 10 Minuten (vor dem Zubettgehen, sitzend · Augen zu · ins Bild gehen: sehen, hören, riechen, fühlen · Albtraum am Morgen eintragen, ohne Einzelheiten)

Tag	wie lebendig 0–10	Angst vor dem Einschlafen vorher	Angst nachher	Albtraum ja/nein	Was hat geholfen?
2	4	7	5	ja	Bild blass – Garten aufgeschrieben
3	5	7	5	ja	Wind in den Blättern hören
4	6	6	4	nein	warme Bank unter den Händen
5	6	6	4	ja	Traum kam ins Bild – zurück zur Bank
6	7	5	3	nein	Apfelgeruch zuerst
7	8	4	3	nein	Bank nach wenigen Atemzügen da

Nachts aus einem Albtraum aufgewacht? Sag dir: Das war ein Traum, ich bin in meinem Bett. Dann holst du dein Bild.

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat in dieser Woche am meisten geholfen?

zuerst der Geruch der Äpfel, dann der Rest

Ich gehe wieder früher ins Bett.

Mein nächster Schritt

Bild weiter jeden Abend üben

Episode 1: den Traum umschreiben

Dazu: Episode 1: neue Fassung · Episode 2: Traum lesen · Nimm für die Übungen einen Traum, der kein echtes schlimmes Erlebnis nachspielt – und fang mit einem leichteren an.

BEISPIEL

Ein eigenes gutes Bild – jeden Tag lebendig vorstellen.

Mein Albtraum-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr haben dich schlechte Träume in der Nacht belastet?			
2. Wie viel Angst hattest du nach dem Aufwachen aus einem Traum?			
3. Wie sehr hast du versucht, nicht an den Traum zu denken?			
4. Wie viel Angst hattest du vor dem Einschlafen?			
5. Wie sehr haben dich die Träume am Tag beschäftigt?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein Bild (ein Ort, ausgedacht oder bekannt – nichts aus dem Albtraum)

Mein Ort:

Das sehe ich: **Das höre ich:**

Das rieche ich: **Das fühle ich:**

Ein ruhiger Moment darin:

So lebendig ist mein Bild heute (0–10): _____

2 · Ab Tag 2: jeden Abend etwa 10 Minuten (vor dem Zubettgehen, sitzend · Augen zu · ins Bild gehen: sehen, hören, riechen, fühlen · Albtraum am Morgen eintragen, ohne Einzelheiten)

Tag	**wie lebendig** 0–10	**Angst vor dem Einschlafen vorher**	**Angst nachher**	**Albtraum ja/nein**	**Was hat geholfen?**
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Nachts aus einem Albtraum aufgewacht? Sag dir: Das war ein Traum, ich bin in meinem Bett. Dann holst du dein Bild.

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat in dieser Woche am meisten geholfen?

Mein nächster Schritt

Dazu: Episode 1: neue Fassung · Episode 2: Traum lesen · Nimm für die Übungen einen Traum, der kein echtes schlimmes Erlebnis nachspielt – und fang mit einem leichteren an.