

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>11</b>
<b>Danksagung</b>	<b>15</b>
<b>1. SELWA im Überblick</b>	<b>17</b>
1.1 Entstehung und Ziele von SELWA	17
1.2 Anwendungsbereiche	20
<b>2. Vom Problem zur (Heilmittel-)Verordnung</b>	<b>23</b>
2.1 Klientengruppen	23
2.2 Störungsbilder / Problematiken	24
2.2.1 Störungsbilder allgemein	24
2.2.2 Vier Hauptproblemstellungen	28
2.2.2.1 Innere Unruhe	28
2.2.2.2 Abgrenzungsfähigkeit	28
2.2.2.3 Umgang mit starken Emotionen und Impulskontrolle	31
2.2.2.4 Gefühl mangelnder Anwesenheit (Verbleiben im „Hier-und-Jetzt“)	32
2.3 Verordnungsmodalitäten	32
2.3.1 Krankheitsbilder (Diagnosegruppen) nach HMR	33
2.3.2 Ergotherapeutische Maßnahmen nach HMR	34
2.3.3 Ausgefüllte Verordnung	38
<b>3. Grundlagen</b>	<b>41</b>
3.1 Neurobiologische Grundlagen	42
3.2 Wahrnehmung	44
3.2.1 Was ist Wahrnehmung?	44
3.2.2 Selbstwahrnehmung	46
3.2.2.1 Erkennen von Automatismen	47
3.2.3 Fremdwahrnehmung	48
3.3 Achtsamkeit	48
3.3.1 Achtsamkeitslehre des Buddhismus	50

3.3.2	Ziel der Achtsamkeit in der Ergotherapie .....	52
3.4	Sensorische Integration (SI) .....	53
<b>4.</b>	<b>Das Vorgehen bei einer Behandlung I</b> .....	<b>57</b>
4.1	<b>Modul 1:</b> Anamnese .....	57
4.1.1	Soziale Anamnese .....	57
4.1.2	Medizinische Anamnese .....	58
4.2	<b>Modul 2:</b> Befund .....	60
4.2.1	Befunderhebung .....	60
4.2.2	Befundsysteme .....	63
4.2.3	Ergänzende Befundsysteme .....	64
4.2.4	Wahrnehmung während der Befundung .....	65
4.3	<b>Modul 3:</b> Behandlungsplan .....	66
4.3.1	Behandlungsziele .....	66
4.3.2	Besondere Erfahrungen .....	68
4.3.3	Überprüfung des Behandlungsziels .....	70
4.3.4	Ressourcen des Klienten .....	70
<b>5.</b>	<b>Methoden und Mittel</b> .....	<b>72</b>
5.1	Wahrnehmungszentrierte Methoden .....	72
5.1.1	Wahrnehmung und Achtsamkeit .....	73
5.1.2	Nutzung der SI-Erkenntnisse bei Erwachsenen .....	74
5.1.3	Sensorische Reize gezielt nutzen .....	75
5.1.4	Angebote Sensorische Integration .....	79
5.1.4.1	Vestibulär wirkende Angebote .....	79
5.1.4.2	Taktile und/oder propriozeptive Angebote .....	85
5.1.4.3	Aggressionsabbauende Angebote .....	94
5.1.5	Verknüpfung SI und Achtsamkeit .....	102
5.1.6	Erfahrungen, Klientenberichte .....	104
<b>6.</b>	<b>Das Vorgehen bei einer Behandlung II</b> .....	<b>105</b>
6.1	<b>Modul 4:</b> Wahrnehmungstraining .....	105

6.1.1	Ablauf .....	105
6.1.2	Bevor es losgeht .....	105
6.1.3	Wahrnehmung der Sinne .....	108
6.1.3.1	Das Sehen .....	111
6.1.3.2	Das Tasten .....	111
6.1.3.3	Das Hören .....	112
6.1.3.4	Das Riechen .....	113
6.1.3.5	Das Schmecken .....	113
6.1.3.6	Übungen zur Sinnesschulung .....	114
6.1.4	Handlungsunterbrechung und detailliertes Abfragen .....	126
6.1.5	Wahrnehmen von Körperreaktionen .....	129
6.1.6	Wahrnehmen von Gefühlen .....	130
6.1.7	Wahrnehmen von Gedanken .....	131
6.1.7.1	Mögliche auftauchende Probleme .....	132
6.1.7.2	Die Bedeutung von inneren Regeln (Glaubenssätzen) .....	132
6.1.7.3	Wahrnehmung von inneren Bildern .....	137
6.1.8	Handlungsimpulse .....	137
6.1.9	Wahrnehmung von KGG bei gezielt gesetzten SI-Reizen .....	138
6.1.9.1	Wahrnehmung von KGG unter Anwendung von Handbädern .....	138
6.1.9.2	Wahrnehmung von KGG unter Anwendung anderer SI-Angebote .....	140
6.1.10	Wahrnehmung von KGG bei alltagspraktischen Tätigkeiten .....	143
6.1.11	Wahrnehmung von KGG bei handwerklich-gestalterischen Tätigkeiten .....	144
6.1.12	Situationsüberprüfung / Realitätsüberprüfung .....	144
6.1.12.1	Überprüfung der aktuellen Situation .....	145
6.1.12.2	Überprüfung der Umweltfaktoren .....	145
6.1.13	Mögliche auftretende Schwierigkeiten .....	147
6.1.13.1	Verhalten des Therapeuten bei Unwohlsein des Klienten .....	149
6.1.13.2	Trigger .....	150
6.1.13.3	Dissoziation .....	151

6.1.14	Sortieren von Körperreaktionen, Gefühlen und Gedanken .....	152
6.1.14.1	Trennen von störenden und nicht störenden Körperreaktionen .....	154
6.1.14.2	Trennen von alten und aktuellen Gefühlen .....	155
6.1.14.3	Trennen von störenden und nicht störenden Gefühlen .....	156
6.1.14.4	Trennen von alten und aktuellen Gedanken .....	157
6.1.14.5	Trennen von störenden und nicht störenden Gedanken .....	158
6.1.15	Weitere praktische Übungen zur Wahrnehmung .....	159
6.1.15.1	Wahrnehmungsübung im Sitzen .....	159
6.1.15.2	Wahrnehmungs-Spaziergang .....	161
<b>7.</b>	<b>Modul 5: Selbststeuerungstechniken (SST) .....</b>	<b>167</b>
7.1	Was sind Selbststeuerungstechniken? .....	167
7.2	Einsatz von Selbststeuerungstechniken .....	168
7.3	Welche Selbststeuerungstechniken gibt es? .....	169
7.3.1	Gezielt gesetzte SI-Reize als Selbststeuerungstechniken .....	169
7.3.2	Stocktechnik .....	171
7.3.3	Handwerkliche und gestalterische Techniken .....	175
7.3.3.1	Handwerklich kreative Techniken .....	175
7.3.3.2	Kreativ-gestalterische Techniken .....	177
7.3.4	Imaginationen .....	182
7.3.4.1	Imaginierte Unterstützung .....	183
7.3.4.2	Fernbedienung .....	190
7.3.4.3	Fantasiereisen .....	190
7.3.4.4	Containertechnik .....	197
7.3.5	Symbole .....	200
7.3.6	Rollenspiel .....	202
7.3.7	Konzentrationstraining .....	202
7.3.8	Gleichgewichtstraining .....	203
7.3.9	Selbststeuerungstechniken aus anderen Bereichen .....	204
7.4	Wirkungsweise von Selbststeuerungstechniken .....	212
7.5	Selbststeuerungstechniken bei verschiedenen Störungsbildern .....	216

7.5.1	Selbststeuerungstechniken bei innerer Unruhe .....	217
7.5.2	Selbststeuerungstechniken zur Verbesserung der Abgrenzungsfähigkeit .....	219
7.5.3	Selbststeuerungstechniken im Umgang mit starken Emotionen und zur Verbesserung der Impulskontrolle .....	238
7.5.4	Selbststeuerungstechniken zur Verbesserung des Gefühls der Anwesenheit .....	240
<b>8.</b>	<b>Modul 6: Alltagsstruktur-Entwicklung .....</b>	<b>242</b>
8.1	Wochenplan .....	243
8.2	Planung der Arbeitsstruktur .....	247
8.3	Pausen .....	247
8.4	Selbstversorgung: Morgenroutine .....	248
8.5	Weitere Ritualketten .....	249
<b>9.</b>	<b>Beispiele aus der Praxis .....</b>	<b>250</b>
9.1	Grundlegendes Beispiel .....	250
9.2	Weitere Beispiele .....	253
<b>10.</b>	<b>Special: Traumafolge-Erkrankungen .....</b>	<b>270</b>
10.1	Was ist ein Trauma und wie entstehen Traumafolgestörungen? .....	270
10.2	Wie äußern sich Traumafolgestörungen? .....	272
10.2.1	PTBS .....	272
10.2.2	Komplexe posttraumatische Belastungsstörung .....	274
10.2.3	Dissoziative Beschwerden .....	274
10.3	SELWA bei Trauma-Folgeerkrankungen .....	274
10.3.1	Vorbemerkungen .....	274
10.3.2	SELWA bei „Wiedererleben“ .....	276
10.3.3	SELWA bei „Vermeidung“ .....	283
10.3.4	SELWA bei „Übererregung“ .....	285
<b>11.</b>	<b>Haltung, Kompetenz und Rolle des Therapeuten .....</b>	<b>291</b>
11.1	Die Rolle des Therapeuten .....	292
11.2	Gesprächsführung .....	295

11.3	Raumgestaltung	297
11.4	Psychohygiene	298
<b>12.</b>	<b>Erfahrungswerte mit SELWA</b>	<b>299</b>
<b>13.</b>	<b>Die SELWA App</b>	<b>300</b>
	<b>Literatur</b>	<b>301</b>
	<b>Disclaimer/Externe Links</b>	<b>311</b>
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>313</b>

### **Information**

- Die gelb unterlegten Flächen enthalten Beispiele, die braun unterlegten Anleitungen

### **Hinweis**

Die weibliche und die männliche Form (z. B. bei Therapeut/Therapeutin oder Klient/Klientin) wird alternierend verwendet. Es sind stets alle Geschlechter (m/w/x) gemeint.

Bei sämtlichen Beispielen sind die Namenskürzel und personenbezogene Daten der Klienten geändert worden.