

Vivian Broughton
Zurück in mein Ich

Vivian Broughton

Zurück in mein Ich

Das kleine Handbuch zur Traumaheilung

Mit einem Nachwort
von Franz Ruppert

Aus dem Englischen von
Karin Petersen und Ursula Bischoff



Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »Becoming your true self: a handbook for the journey from trauma to healthy autonomy (revised and updated 2017)« bei Green Balloon Publishing, Steyning, Großbritannien.

© 2014, 2017 Green Balloon Publishing, Steyning, BN44 3GF, UK

For the German language translation: © 2014, 2023 Vivian Broughton

5., komplett überarbeitete Neuauflage 2023

Copyright © 2016, 2023 Kösel-Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: zero-media.net, München, nach einer Idee

von Weiss Werkstatt München

Redaktion: Cordula Hubert, Olching

Illustrationen: Karen McMillan, London

Druck und Bindung: CPI Print GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34802-2

www.koesel.de

Heilung heißt nicht,
dass die Verletzung nie existierte,
sondern dass die Verletzung
nicht mehr Ihr Leben bestimmt.

Verfasser unbekannt

Inhalt

Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage	9
Willkommen!	11
Warum sich Gedanken machen?	17
Doch was geschieht?	20
Was bedeutet Autonomie?	22
Was ist ein Trauma?	26
Der Unterschied zwischen »hochgradigem Stress« und »Trauma«	27
Das gesplante Selbst nach dem Trauma	29
Mehr zum Überlebens-Ich, seinen Strategien und Strukturen	34
Verschiedene Arten von Traumata	36
Trauma-Kategorien	37
Die Anfänge	39
Im Mutterleib	39
Gehirn und Gedächtnis	39
Frühes Trauma	41
Geburt – wer entscheidet?	43
Das Neugeborene	45
Das Trauma der Identität	48
Das Trauma der Liebe	50
Was ist Liebe?	50

Einige weitverbreitete Illusionen über die Liebe	51
Was wünsche ich mir?	52
Zuschreibungen und Identifikation	53
Der Vater	57
Sexuelles Trauma	59
Und daher ...	60
Die Heilungsaufgabe	63
Weniger ist mehr!	63
Der generelle Heilungsprozess	64
Wie das gespaltene Selbst arbeitet	66
Beispiele für verschiedene psychische Zustände	67
Struktur und Prozess verstehen	68
Sich besser kennenlernen	69
Die drei Anteile des Selbst	85
Der Weg zur Heilung	86
Gefühle verstehen	89
Gefühle und Trauma	91
Scham und Schuldgefühle	94
Vertrauen	95
Gesunde Beziehungen	100
Was jetzt?	104
Die Identitätsorientierte Psychotraumatherapie (IoPT)	105
Einen Therapeuten finden	105
Die Anliegenmethode	106
Der Anliegensatz	107
Was passiert?	108
Selbstliebe und Selbstfürsorge	111
Ausklang	113

Nachwort von Franz Ruppert 115

Die Autorin 123

Die Illustratorin 124

Buchempfehlungen 125

Vorwort

zur überarbeiteten Neuauflage

Die Identitätsorientierte Psychotraumatherapie (IoPT) wurde von Professor Dr. Franz Ruppert entwickelt, einem approbierten psychologischen Psychotherapeuten und Professor für Psychologie an der Katholischen Stiftungshochschule München. Es handelt sich dabei um eine umfassende psychologisch und emotional orientierte Traumatheorie in Kombination mit einer hochwirksamen Behandlungsmethode. Dieses Buch soll eine kurze und verständliche Einführung in seinen Therapieansatz bieten, um mehr Aufmerksamkeit auf dieses wichtige Thema zu lenken.

Diese überarbeitete Neuauflage des Buches enthält aktualisierte Informationen über die menschliche Identitätsentwicklung und das Trauma der Identität – das erste und ursprüngliche Trauma unseres Lebens. Es kann im Verlauf unserer ersten Beziehung entstehen, im Rahmen der Mutter-Kind-Bindung, wenn wir nicht als einzigartiges, selbstständiges Individuum mit eigenen Wünschen und Bedürfnissen wahrgenommen werden, die sich von den Wünschen und Bedürfnissen der Mutter abheben und unterscheiden. Dieses Trauma der Identität wirkt sich auf unser gesamtes Leben aus und hat nachhaltigen Einfluss auf unsere »Traumabiografie«, ein von Franz Ruppert geprägter Begriff. Ich habe ihn hier ebenfalls ver-