

Inhalt

Danksagung 7

Vorwort 9

1. Wie EMDR mein Leben verändert hat	13
2. Was ist EMDR und wie wirkt es?	33
3. Über die Genesung hinaus	71
4. Schnelle Genesung von einem Trauma	91
5. Heilung eines Erwachsenen, der als Kind gelitten hat	113
6. Wenn nichts anderes mehr hilft	149
7. Befreiung von belastenden Erinnerungen	175
8. Umwandlung von Überzeugungen und Verhaltensweisen	203
9. Entdeckung des Transpersonalen	235
10. Die Transformation eines Lebens – Melanies Geschichte	265

Anhänge

A Wie man einen EMDR-Therapeuten findet 289

B Ressourcen 293

Personen- und Sachwortregister 295