

# Inhalt

<b>Einleitung</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>KAPITEL 1</b>	
<b>Kleine Traumata und warum sie wichtig sind</b> . . . . .	<b>15</b>
<b>KAPITEL 2</b>	
<b>Kein Glück, nirgends</b> . . . . .	<b>54</b>
<b>KAPITEL 3</b>	
<b>Bequem betäubt</b> . . . . .	<b>78</b>
<b>KAPITEL 4</b>	
<b>Geboren, um gestresst zu sein</b> . . . . .	<b>104</b>
<b>KAPITEL 5</b>	
<b>Das Perfektionismus-Paradox</b> . . . . .	<b>136</b>
<b>KAPITEL 6</b>	
<b>Menschlicher Schein, nicht menschliches Sein</b> . . . . .	<b>162</b>
<b>KAPITEL 7</b>	
<b>Kleines-Trauma-Essen</b> . . . . .	<b>186</b>
<b>KAPITEL 8</b>	
<b>Was hat Liebe damit zu tun?</b> . . . . .	<b>209</b>

<b>KAPITEL 9</b>	
Schlafen! Vielleicht auch träumen . . . . .	239
<b>KAPITEL 10</b>	
Übergänge, Übergänge, Übergänge . . . . .	267
<b>KAPITEL 11</b>	
In den Abgrund springen, nicht starren: Ihr Kleine-Traumata-Rezept fürs Leben . . . . .	294
<b>Schlussbemerkung</b> . . . . .	322
<b>Anhang</b> . . . . .	323
<b>Danksagungen</b> . . . . .	333