

# Inhalt

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

## KAPITEL 9

Schlafen! Vielleicht auch träumen . . . . . 239

## KAPITEL 10

Übergänge, Übergänge, Übergänge . . . . . 267

## KAPITEL 11

In den Abgrund springen, nicht starren:

Ihr Kleine-Traumata-Rezept fürs Leben . . . . . 294

Schlussbemerkung . . . . . 322

Anhang . . . . . 323

Danksagungen . . . . . 333