

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Die kleine Traumaspreekstunde .....</b>                         | <b>1</b>  |
| Was ist überhaupt ein Trauma? .....                                | 2         |
| Der Test: Bin ich möglicherweise von einem Trauma betroffen? ..... | 4         |
| <b>Die Welt der Traumata verstehen .....</b>                       | <b>9</b>  |
| Ursachen von Traumata .....  | 9         |
| Verschiedene Arten von Traumata.....                               | 17        |
| Langfristige Auswirkungen von Traumata.....                        | 19        |
| <b>Exkurs: Das transgenerationale Trauma .....</b>                 | <b>22</b> |
| <b>Traumata erkennen.....</b>                                      | <b>26</b> |
| Anzeichen und Symptome von Traumata .....                          | 26        |
| Wann professionelle Hilfe suchen? .....                            | 31        |
| Selbstreflexion: Eigene traumatische Erfahrungen verstehen .....   | 37        |
| <b>Die lösungsorientierte Intervention.....</b>                    | <b>42</b> |
| Der Ansatz .....   | 42        |
| Im Hier und Jetzt bleiben.....                                     | 44        |
| „Ich nehme an, was passiert ist“ .....                             | 49        |
| „Ich übernehme volle Verantwortung für mich selbst“ .....          | 51        |
| „Was kann mir aktuell am meisten behilflich sein?“ .....           | 55        |
| <b>Den Heilungsprozess aktiv unterstützen.....</b>                 | <b>60</b> |
| Resilienz: Die eigene Widerstandsfähigkeit stärken .....           | 60        |
| Die Bedeutung von Selbstmitgefühl .....                            | 70        |
| Die Rolle von Beziehungen in der Heilung .....                     | 71        |
| <b>Gezielte Selbsthilfestrategien .....</b>                        | <b>75</b> |
| Achtsamkeitstechniken zum besseren Umgang mit dem Trauma .....     | 75        |
| Kreative Ausdrucksformen: Kunst, Schreiben, Musik .....            | 82        |
| Sport und körperliche Aktivität als unterstützende Maßnahmen.....  | 84        |
| <b>Der Weg zur professionellen Hilfe .....</b>                     | <b>93</b> |
| Therapeutische Ansätze und Methoden .....                          | 93        |
| Die Bedeutung von Therapie .....                                   | 99        |
| Auswahl eines Therapeuten .....                                    | 100       |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Heilung langfristig im Alltag integrieren .....</b>         | <b>103</b> |
| Selbstfürsorge im täglichen Leben.....                         | 103        |
| Die Bedeutung von Routinen .....                               | 107        |
| Unterstützung im sozialen Umfeld suchen .....                  | 109        |
| Selbstbewusst und mutig Lebensziele setzen .....               | 110        |
| <b>Abschließende Worte .....</b>                               | <b>112</b> |
| <b>Literaturverzeichnis und weiterführende Literatur .....</b> | <b>113</b> |