

Die kleine Traumasprechstunde	1
Was ist überhaupt ein Trauma?	2
Der Test: Bin ich möglicherweise von einem Trauma betroffen?	4
Die Welt der Traumata verstehen	9
Ursachen von Traumata	9
Verschiedene Arten von Traumata.....	17
Langfristige Auswirkungen von Traumata.....	19
Exkurs: Das transgenerationale Trauma	22
Traumata erkennen.....	26
Anzeichen und Symptome von Traumata	26
Wann professionelle Hilfe suchen?	31
Selbstreflexion: Eigene traumatische Erfahrungen verstehen	37
Die lösungsorientierte Intervention.....	42
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
Den Heilungsprozess aktiv unterstützen	60
Resilienz: Die eigene Widerstandsfähigkeit stärken	60
Die Bedeutung von Selbstmitgefühl.....	70
Die Rolle von Beziehungen in der Heilung	71
Gezielte Selbsthilfestrategien.....	75
Achtsamkeitstechniken zum besseren Umgang mit dem Trauma	75
Kreative Ausdrucksformen: Kunst, Schreiben, Musik	82
Sport und körperliche Aktivität als unterstützende Maßnahmen.....	84
Der Weg zur professionellen Hilfe	93
Therapeutische Ansätze und Methoden	93
Die Bedeutung von Therapie	99
Auswahl eines Therapeuten	100

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