

# Inhalt

TEIL 1: WAS IST »TRAUMAFOKUSSIERTE ACT«?	7
1 Die vielen Masken von Trauma	9
2 Ein ACT-Modell für Trauma	21
3 Kampf, Flucht, Erstarrung, Unterwerfung	46
4 Für Sicherheit sorgen	58
5 Der Punkt der Entscheidung	76
6 Die weitere Reise	95
 TEIL 2: ANFANGEN	 103
7 Solide Grundlagen	105
8 Den Anker werfen	126
9 Flexible Sitzungen	167
 TEIL 3: IN DER GEGENWART LEBEN	 179
10 Die Fesseln von Fusion abstreifen	181
11 Komplexere Defusionstechniken	220
12 Den Kampfplatz verlassen	244
13 Kontakt herstellen, Raum schaffen	256
14 Selbstmitgefühl	303
15 Wissen, worauf es ankommt	329
16 Tun, was funktioniert	364
17 Problematisches Verhalten reduzieren	390
18 Hindernisse überwinden, Veränderungen aufrechterhalten	404
19 Wenn etwas schiefgeht	410
20 Exposition mit Mitgefühl und Flexibilität	431

21	Das flexible Selbst	461
22	Mit dem Körper arbeiten	472
23	Schlaf, Selbstberuhigung und Entspannung	486
24	Mit Schamgefühlen umgehen	497
25	Moralische Verletzung	507
26	Suizidalität	515
27	Den Schatz finden	524
28	Bessere Beziehungen aufbauen	533
TEIL 4: DIE VERGANGENHEIT HEILEN		555
29	Das »jüngere Ich« unterstützen	557
30	Exposition mit Erinnerungen	563
31	Trauern und vergeben	579
TEIL 5: DIE ZUKUNFT AUFBAUEN		595
32	Der Weg nach vorne	597
33	TFACT als Kurzintervention	607
34	Ein paar Worte zum Abschied	615
Dank		619
ANHANG A: Quellen		621
ANHANG B: Weiterbildung		625
Verzeichnis der Übungen		627
Literatur		629
Zum Autor		634