

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 Moraleiche 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