

Vorwort von Willoughby Britton	7
Einführung: Warum traumasensitive Achtsamkeit?	13
 TEIL 1: GRUNDLAGEN TRAUMASENSITIVER ACHTSAMKEIT	 29
1 Die Allgegenwärtigkeit von Trauma: sichtbare und unsichtbare Formen	31
2 Sich in der Gegenwart verankern: Achtsamkeit und traumatischer Stress	57
3 Durch die Vergangenheit geprägt: Eine kurze Geschichte von Achtsamkeit und Trauma	83
4 Trauma und Achtsamkeit: die Auswirkungen auf Körper und Gehirn	113
 TEIL 2: DIE FÜNF PRINZIPIEN TRAUMASENSITIVER ACHTSAMKEIT	 135
5 Innerhalb des Toleranzfensters bleiben: die Rolle von Arousal	137
6 Aufmerksamkeit verlagern, um Stabilität zu unterstützen: den Angst-/Immobilitätskreislauf vermeiden	169

7 Den Körper im Auge behalten: mit Dissoziation arbeiten	189
8 Beziehungen als Form der Praxis: Sicherheit und Stabilität bei Traumaüberlebenden fördern	219
9 Mit sozialem Kontext arbeiten: soziale Unterschiede wirksam überbrücken	253
 Fazit: Trauma transformieren	 283
Dank	291
Literaturverzeichnis	297
Anmerkungen	317
Über den Autor	333