

Inhalt

Dank	9
Zum Geleit – von Peter A. Levine, Ph. D.	11
Vorwort von Stephen Cope, MSW	13
Einführung von Bessel A. van der Kolk, MD	17
 1 Den Körper zurückgewinnen	 27
 2 Traumatische Belastungen	 35
Eine kurze Geschichte der traumatischen Belastungen und der Traumabehandlung	 35
Historische Ansichten über psychische Symptome Die Verbindung zwischen traumatischen Ereignissen und Symptomen Kriegsteilnehmer und traumatische Belastungen Erweite- rung der Anwendung der PTBS-Diagnose Moderne Modelle der Behandlung posttraumati- scher Belastungen Komplexe Traumata und die Begrenztheit der derzeitigen Behandlungs- modelle Neuere Behandlungsmethoden Die Zukunft der Traumabehandlung	
Trauma und Überlebensreaktion	44
Die Wirkung des Traumas	47
Yoga als Traumabehandlung	49
 3 Yoga	 51
Die Ursprünge des Yoga	51
Yoga in der westlichen Welt	55
 4 Traumasensibles Yoga	 61
Weshalb traumasensibles Yoga wichtig ist	61
Zentrale Aspekte einer traumasensiblen Yogapraxis	65
Erleben des gegenwärtigen Augenblicks Wahlmöglichkeiten nutzen Effektiv handeln Rhythmen entwickeln	

5 Für Traumatisierte	85
Entwickeln einer traumasensiblen Yogapraxis	85
Ein Übungsplan für zu Hause	89
6 Für Psychotherapeuten	121
Integrieren yogabasierter Übungen in die psychotherapeutische Praxis	121
Yogabasierte Interventionen auf Ziele abstimmen	125
Fokussieren auf den gegenwärtigen Augenblick Achtsamkeit entwickeln Neugier und Toleranz gegenüber Empfindungen entwickeln Die Beziehung zum eigenen Körper verändern Zentrieren Erden Affektregulation Atemübungen und Affektregulation Üben zu wählen und sich zu entscheiden Integrieren von Erlebensaspekten Selbstvertrauen stärken Eine Verbindung zu anderen Menschen aufbauen	
Umgang mit speziellen Problemen der Einbeziehung	
yogabasierter Strategien in die therapeutische Praxis	147
7 Für Yogalehrer	
Entwickeln eines Kurses in traumasensibler Yogaarbeit	151
Sprache Hilfen Qualitäten eines Lehrers Umgebung Übungen	
Umgang mit einer Triggerreaktion in einem Yogakurs	167
Zum Abschluß	173
Anmerkungen	177
Über die Autoren	187
Stichwortverzeichnis	189