

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe	8
Einleitung	11
	.
1 Einfache und komplexe Traumaformen	13
2 Vor Beginn der Arbeit: Sicherheit, Bannen von Gefahren und Intention	48
3 Wie Sie herausfinden, was Ihnen passiert ist, und wie Sie darüber schreiben	73
4 Selbsthilfe beim Wiedererleben eines Traumas	86
5 Wie Sie den Einfluß von Vermeiden und Leugnen bei der Traumabewältigung verringern können	118
6 Die physischen Aspekte der PTBS	132
7 Der Umgang mit psychischen Symptomen, die in Zusammenhang mit einer PTBS auftreten: Schuldgefühle, Überlebendenschuldgefühle, Scham und Verlust	172
8 Probleme mit der Emotionsregulation (Komplexe PTBS, Kategorie 1)	201
9 Veränderungen der Aufmerksamkeit oder des Bewußtseins: Umgang mit Dissoziation und traumabedingter Amnesie (Komplexe PTBS, Kategorie 2)	234
10 Somatisierung: Wie sich Traumata auf Ihren Körper auswirken (Komplexe PTBS, Kategorie 3)	241
11 Wie Traumata Ihre Selbstsicht beeinflussen (Komplexe PTBS, Kategorie 4)	247

12 Über den Umgang mit Tätern (Komplexe PTBS, Kategorie 5)	272
13 Veränderungen Ihrer Beziehungen zu anderen Menschen (Komplexe PTBS, Kategorie 6)	276
14 Einen Sinn finden (Komplexe PTBS, Kategorie 7)	307
15 Gedanken und Übungen zum Schluß	324
Fragebogen für Traumatisierte mit komplexer PTBS	342
Kontakte	353
Verzeichnis der Übungen	355
Literaturverzeichnis	359