

INHALT

EINFÜHRUNG	9
Was sind traumatische Bindungen?	10
Komm deinen traumatischen Bindungen auf die Spur	12
Über dieses Buch	14
KAPITEL 1	
LERNE DEINEN BINDUNGSSTIL UND DEIN	
TEMPERAMENT KENNEN	19
Bindungsstile	20
Temperament	29
Und wie geht es jetzt weiter?	39
KAPITEL 2	
WIR GEHEN DEINEM BEZIEHUNGSTRAUMA	
AUF DEN GRUND	41
Was sind Grundüberzeugungen?	42
Mach dir deine Grundüberzeugungen bewusst	46
Die Glaubenssätze deiner Grundüberzeugungen verstehen	62
Grundüberzeugungen und Bindungsstile	70
Und wie geht es jetzt weiter?	71
KAPITEL 3	
TYPISCHE BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN BEI	
BEZIEHUNGSTRAUMATA	73
Temperament und Bewältigungsstile	74
Durchschau deine Verhaltensmuster	77
Und wie geht es jetzt weiter?	87

KAPITEL 4	
BEZIEHUNGSTRAUMA-FALLEN –	
UND WIE MAN SICH SCHÜTZEN KANN	89
Toxische Typen	90
Toxische und triggernde Verhaltensweisen	91
Und wie geht es jetzt weiter?	95
KAPITEL 5	
INTENSITÄT VERSUS INTIMITÄT	97
Warum fällst du in der Liebe immer wieder »auf die Nase«?	99
Und wie geht es jetzt weiter?	112
KAPITEL 6	
MACH DIR DEINE WERTVORSTELLUNGEN BEWUSST . . .	113
Und wie geht es jetzt weiter?	124
KAPITEL 7	
SCHLUSS MIT DEM TEUFELSKREIS	
DER TOXISCHEN KOMMUNIKATION!	125
Ungesunde Kommunikation	127
Kampf, Flucht, Erstarrung oder psychologische Zwangsausübung . .	128
Typische Kommunikationshindernisse	132
Gesunde Kommunikation	134
Und wie geht es jetzt weiter?	148
KAPITEL 8	
ACHTSAM SEIN UND IN DER GEGENWART LEBEN . . .	149
Welche Vorteile bringt Achtsamkeit?	150
Beobachte deine Gedanken	152
Einfach das Gegenteil tun!	154
Zeit	158
Tagebuchschreiben	159

Aufenthalte in der freien Natur	162
Und wie geht es jetzt weiter?	164
KAPITEL 9	
TRAUER UND VERLUSTERLEBNISSE VERARBEITEN	165
Verschiedene Phasen der Trauer	166
Selbstmitgefühl	169
Achtsamkeit und Traurigkeit	172
Gewöhne dir ein Dankbarkeitsritual an	175
Vergebung	176
Und wie geht es jetzt weiter?	177
KAPITEL 10	
NEUE DATING-SPIELREGELN	179
Virtuelle Anmache	180
Unbestreitbare Chemie	181
Nichts als Ausreden	182
Realität versus Fantasie	183
Und wie geht es jetzt weiter?	187
KAPITEL 11	
EINE KLEINE ORIENTIERUNGSHILFE	
AUF DEINEM NEUEN WEG	189
Und wie geht es jetzt weiter?	194
DANKSAGUNG	195
WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN	199
QUELLENANGABEN	203
ÜBER DIE AUTORINNEN	207