

Inhalt

Einführung	7
Teil 1: Diagnostische Unterscheidung zwischen	
Trauer und Trauma	11
Trauer	12
Trauma	16
Teil 2: Die therapeutische Arbeit mit	
Trauer-Trauma-Kombinationen	25
Was Betroffene unmittelbar nach einem traumatischen Erlebnis brauchen	27
Der Beginn einer Therapie oder Beratung	31
Das Geschehene begreifen	39
Symptome erkennen und bearbeiten	46
Flooding	49
Kognitive Verhaltenstherapie	50
Gruppentherapie	52
Neuroplastizität	53
Körperorientierte Ansätze	57
Somatic Experiencing nach Peter Levine	58
Video- oder auch Bildschirmmethode	59
Stopp-Methode	59
Der leere Stuhl	60
Ego-State-Therapie und die komplex-systemische Traumatherapie	61
EMDR	63

Symbolische Hilfsmittel	66
Systemischer Ansatz	67
Hypnose	69
Medikamente	70
Trauerarbeit mit Menschen, die eine traumatische Kindheit hatten	71
Sich der Trauer stellen	82
Die Stellung in der Gesellschaft finden	85
Aktivitäten und Resilienz aufbauen	92
Auflösen von Schuldgefühlen, Wiederentdecken von Lebensfreude	97
Integration und Sinnfindung	102
Teil 3: Materialien für die therapeutische Arbeit	107
Skala zur Selbsteinschätzung	107
Erdung	110
Der Sichere Ort	111
Grautöne finden	113
Achtsamkeitsübung/Körperwahrnehmung	114
Ein besonderes Kartenspiel	117
Resilienztraining/Sich selbst schützen	119
Liste mit Ressourcen	121
Literatur	125