

Inhalt

Vorwort	5
---------------	---

Teil I –

Von der dunklen Nacht der Seele ins Licht 9

Kapitel 1

Meine Geschichte.....	10
-----------------------	----

Kapitel 2

Traumatisierung – die Wunde entsteht.....	17
---	----

Kapitel 3

Retraumatisierung – alles Traumamaterial bricht nach oben	70
---	----

Teil II –

Schritt für Schritt zurück ins Licht: praktische Hilfen für Betroffene 95

Kapitel 4

Was Sie selbst tun können: erste Hilfen im Alltag	96
---	----

Kapitel 5

Traumatherapien und ihre Wirksamkeit	116
--	-----

Kapitel 6

Hilfe aus der Medizin und Naturheilkunde	143
--	-----

Kapitel 7

Sie sind nicht allein: Selbsthilfegruppen und andere Unterstützung	153
--	-----

Teil III –

Übungen, die Ihnen guttun können 155

Kapitel 8

Das Dissoziationsbarometer als Orientierungshilfe	156
---	-----

Kapitel 9

Dissoziationsstopps	158
---------------------------	-----

Kapitel 10

Übungen zur Selbstregulation	161
------------------------------------	-----

Teil IV – (Re-)Traumatisierung als Tor zum Aufwachen 181

Kapitel 11	
Spiritualität: Chance oder Flucht?	182
Kapitel 12	
Was bedeutet Aufwachen?	185
Kapitel 13	
Verkörperte Lebendigkeit durch Somatic Experiencing®	188
Kapitel 14	
Warum zu viel Traumamaterial das Aufwachen unmöglich macht	189
Kapitel 15	
Traumasensitive Achtsamkeit.	192
Kapitel 16	
Lebendige Stille	195
Kapitel 17	
Die Bewusstheitsübung nach Christian Meyer	196
Kapitel 18	
Was Trauma und mystische Erfahrungen gemeinsam haben.	203
Kapitel 19	
Spirituelle Lehrer: Nutzen und Gefahr	207

Resümee: Licht! 211

Kapitel 20	
Die eigene Essenz kommt zum Vorschein	212

Anhang 215

Wenn allein nichts mehr geht: hilfreiche Adressen	216
Verwendete und weiterführende Literatur	234
Dank	235
Über die Autorin	238
Anmerkungen	239