

# Inhalt

Vorwort .....	9
---------------	---

**Teil 1:**  
**Was ist ein Trauma und was**  
**eine Traumatisierung?**  
**13**

Kapitel 1	Das Tagebuch. Diagnose einer Traumatisierung .....	17
Kapitel 2	Lebensereignisse und Anpassungsstörungen. Gefängnisalltag .....	37
Kapitel 3	Was geht in meinem Körper vor? Entstehung von posttraumatischen Belastungsstörungen .....	46

**Teil 2:**  
**Traumaursachen**  
**67**

Kapitel 4	Das Sterben an den Erinnerungen. Langfristige Folgen von Konzentrationslagerhaft ..	71
Kapitel 5	»Ich kann keine Menschen mehr ertragen.« Sexuelle Gewalt im Durchgangsheim .....	87
Kapitel 6	Das Zittern in mir. Anhaltende Trauerstörung .....	105
Kapitel 7	Das nehme ich alles mit Humor. Dissoziation und Sekundärprävention .....	117

Kapitel 8	Die Geburt als Event. Wenn die Kontrolle völlig verloren geht . . . . .	134
Kapitel 9	Die rote Perücke. Kognitive Umstrukturierung . . . . .	149

**Teil 3:**  
**Psychotherapie von**  
**Traumafolgestörungen**  
**167**

Kapitel 10	Auch Notfallhelferinnen benötigen Hilfe. Akute Traumabehandlung . . . . .	173
Kapitel 11	Selbstmitgefühl. Erste Schritte in die Behandlung . . . . .	189
Kapitel 12	Der alte und der neue Weg. Commitment . . . . .	207
Kapitel 13	Einordnen in die Vergangenheit. Expositionen . . . . .	225
Kapitel 14	Auch lange Verläufe enden irgendwann. Andauernde Traumata und Krisenintervention . .	240
Kapitel 15	Von Steinen und Blumen. Narrative Expositionstherapie . . . . .	258
Kapitel 16	Die Gespenster der Nacht. Das Überschreiben des Albtraums . . . . .	277

**Teil 4:**  
**Resilienz und**  
**Traumatisierungen**  
**293**

Kapitel 17	Meine Lunge schrie nach Sauerstoff. Warten auf ein neues Herz .....	295
Kapitel 18	Verletzlich, aber unbesiegbar. Therapeutische Beziehung und Resilienz .....	312
Kapitel 19	Irgendwie hat es doch immer geklappt. Posttraumatische Reifung .....	333
Danksagung .....		349
Glossar .....		351
Anmerkungen .....		371
Weiterführende Literatur .....		391
Register .....		393