

Inhalt

Vorbemerkung der Autorin	9
Einleitung: Von der harten Landung zu Widerstandskraft und Heilung	11

ERSTER TEIL:

Wie und weshalb der Körper Trauma speichert ...	17
Hilfsmittel ausfindig machen – eine Einführung	19
1 Körperorientierte Traumaheilung	21
2 Traumaheilung »von oben« oder »von unten«	50
3 Definition von Trauma	63
4 Traumatische Erinnerungen	80
5 Einführungskurs Nervensystem	102
6 Die Auswirkungen kindlicher Bindungserfahrungen auf spätere Beziehungen	137
7 Der Trauma-Panzer und die fünf Persönlichkeitssackgassen	174
8 Gesunde Aggression: In Ihre Kraft zurückfinden	216

ZWEITER TEIL:

Anleitung zum Somatic Experiencing	235
9 Die Grundzüge des Somatic Experiencing	237
10 Selbstgeführtes Erleben: Bevor Sie anfangen	269
11 Zorn und die Rüstung des Kampfs	277
12 Furcht, Angst und die Rüstung der Flucht	285

13	Depression, Burnout und die Rüstung des Abschaltens . . .	293
14	Dissoziation und die Rüstung der Erstarrung	302
15	Nachgiebigkeit und die Rüstung des Beschwichtigens	309
16	Hilfsmittel bei häufigen Gesundheitsstörungen und alltäglichen Triggern	313
	Ausblick: Auf zu allem, was wild ist!	325
	Anhang A: Die Regungen des Nervensystems verfolgen und verzeichnen	332
	Anhang B: Wie Sie Anwender des Somatic Experiencing finden	345
	Anhang C: Quellen	348
	Dank	356
	Anmerkungen	359
	Register	362