

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 |