

Inhalt

Wenn das Trauma der Familie in Ihnen weiterlebt: Der 1. Schritt zu innerer Freiheit	1
Die unsichtbaren Wurzeln: Wie Familiendynamiken und ungelöste Konflikte Sie heute beeinflussen	1
Einladung: Dieses Buch als Reise zu Ihnen selbst – mit Wissen, Übungen und einem persönlichen Heilungsweg	4
Transgenerationales Trauma: Was es wirklich ist und wie es entsteht.....	6
Die Weitergabe von Trauma über Generationen – das Unsichtbare sichtbar machen	6
Psychologische und systemische Mechanismen der Weitergabe.....	28
Epigenetik – Wie Trauma in Ihren Genen wirken kann.....	41
Wie erkennen Sie, ob Sie ein transgenerationales Trauma tragen?	45
Erste Anzeichen und Symptome im Alltag	45
Muster in Beziehungen und Selbstbild erkennen	47
Systemische Aufstellungen und innere Arbeit: Wege zum Erkennen	52
Der Weg zur Heilung: Wie Sie sich von übernommenem Trauma befreien	62
Warum Verstehen allein nicht reicht - Die Notwendigkeit emotionaler und körperlicher Arbeit	62
Wie Sie sich langsam, aber gezielt, vom Trauma loslösen können	76
Emotionales Erbe loslassen: Mit innerer Kind-Arbeit und Selbstmitgefühl.....	84
Die besten Soforthilfe-Tipps bei Triggern und akuten Emotionen.....	90
Akute Krisen erkennen und stoppen	90
Triggerbewusstsein und Psychoedukation	93
Stopptechnik zur Trigger-Bewältigung	94
Beruhigung des Nervensystems: Tools für den Alltag	95
„Notfallkoffer für die Seele“ – ein persönliches Notfall-Set erstellen.....	101
Den eigenen Weg weitergehen: Wie Heilung nachhaltig gelingt.....	105
Warum Heilung ein Prozess ist: Geduld und Dranbleiben	105
Praktische Alltagsroutinen für ein freieres Leben	109
Neue Familiengeschichte schreiben – trotz altem Schmerz	113

Ihr persönliches Workbook: Schritt für Schritt zur Heilung	117
Mein inneres Familienbild	117
Glaubenssätze hinterfragen.....	118
Abgrenzung von familiärer Last	119
Heilung des inneren Kindes	120
Glossar	123
Quellenverzeichnis und weiterführende Literatur	126