

7 Einleitung

8 **Was bedeutet Traumatisierung?**

9 Was sind traumatische Erfahrungen?

10 Welche Traumata gibt es?

12 Welche Ereignisse können traumatisieren?

14 Wie gehen wir mit einem Trauma um?

16 Die Rolle unserer Bindungsmuster

16 Die besondere Bindung an die Eltern

18 Wie erkennt man das Bindungsmuster?

19 Welche Schutz- und Risikofaktoren gibt es?

20 Was sind Bindungsstörungen?

24 Traumata kommen oft vor

25 Viele Menschen erholen sich von selbst

26 **Welche Folgen hat ein Trauma?**

27 Was passiert im Körper?

27 Akuter, chronischer und traumatischer Stress

28 Was geschieht im Gehirn?

32 Bin ich traumatisiert?

32 Anzeichen für traumatischen Stress

33 Wie zeigt sich eine Traumafolgestörung?

37 **Gesunde Verarbeitung eines Traumas**

38 Fühlen Sie sich schuldig?

40 Was tun bei akuten Traumafolgestörungen?

43 **Wenn ein Trauma krank macht**

44 Posttraumatische Belastungsstörungen (PTSD)

44 Was macht krank? Was hält gesund?

45 Die offizielle Definition

47 Wie kann man die PTSD einordnen?

48 Symptome der PTSD

50 PTSD und Folgestörungen

53 **Dissoziative Störungen**

54 Was ist Dissoziation?

55 Bin ich jetzt verrückt?

56 **Wie werden Traumafolgestörungen diagnostiziert?**

56 Diagnose der PTSD

- 73 Die richtige Therapeutin finden
 - 75 **Traumakonfrontation bei einfacher PTSD**
 - 76 Welche Therapieformen haben sich bisher bewährt?
 - 78 Was Sie zusätzlich tun können
 - 78 Achten Sie auf schonenden Umgang
 - 79 Was sollten Sie mitbringen?
 - 79 Was die Therapeutin mitbringen sollte
 - 81 **Traumakonfrontation bei komplexer PTSD**
 - 81 Voraussetzungen, die Sie kennen sollten
 - 83 Wann schadet Traumakonfrontation?
 - 84 Sorgen Sie für Ihre innere Sicherheit
 - 85 Welche Verfahren eignen sich zur Therapie?

 - 86 **Umgang mit Folgestörungen**
 - 87 **Was hilft bei Angst und Panik?**
 - 87 Fühlen Sie sich oft ängstlich und hilflos?
 - 89 Wenn Sie Panik haben
 - 90 Selbstmanagement und Selbstberuhigung
 - 91 Wenn die Therapie Verdrängtes aufwühlt
 - 92 Panik als Schutz gegen Dissoziation
 - 93 **Was tun bei Dissoziation?**
 - 93 Woran erkennen Sie Dissoziation?
 - 94 Dissoziative Amnesie
 - 97 Machen Ihnen Gefühle Angst?
 - 98 **Was hilft noch?**
 - 98 Was Ihr Körper braucht
 - 99 Wie kann ich mit meiner Sucht umgehen?
 - 103 Hilfe bei Selbsttötungsgedanken
 - 103 Verletzen Sie sich selbst?
- 58 Weitere Störungsbilder
 - 61 Unterscheidung der Störungsbilder

 - 65 **Welche Behandlung Ihnen hilft**
 - 66 **Wie kann man Traumafolgestörungen behandeln?**
 - 66 Psychotherapie
 - 67 Medikamentöse Behandlung
 - 71 Phasen der Traumapsychotherapie
 - 73 Wann soll ich therapeutische Hilfe suchen?

- 104 Wie gehe ich mit Gewaltfantasien um?
- 106 Leiden Sie unter einer Essstörung?
- 109 **Trauma und Partnerschaft**
- 109 Wenn beide Partner traumatisiert sind
- 110 Wenn »nur« ein Partner betroffen ist
- 110 Wenn der Partner der Täter ist
- 113 **Wieder gesund werden**
- 114 **Nutzen Sie Ihre Ressourcen**
- 114 Was bedeutet Ressourcenorientierung?
- 115 Versuchen Sie, selbstbestimmt zu leben
- 116 Finden Sie Ihre eigene »innere Wahrheit«
- 117 Zwei Geschichten zum Mut machen
- 119 Wie Ihre Imagination Ihnen helfen kann
- 124 **Sich selbst unterstützen**
- 125 Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft
- 126 Die positiven Seiten fördern
- 128 Gönnen Sie sich Vergnügungen
- 130 Fördern Sie Ihre Achtsamkeit
- 131 Der Nutzen von bewusstem Denken
- 132 Pessimismus und Optimismus
- 133 Die sechs wichtigsten Tugenden
- 135 **Die Opferrolle verlassen**
- 135 »Pro-aktiv« sein
- 136 Von innen nach außen
- 143 **Durch ein Trauma wachsen**
- 144 Das Trauma als Wende im Leben
- 145 Haben Traumata einen Sinn?
- 148 **Service**
- 150 **Register**

ÜBUNGEN

- 80 Distanzierungstechniken: Innerer Beobachter, Bildschirm
- 94 Selbstbeobachtung bei Dissoziation
- 96 Was Sie bei Dissoziation tun können
- 105 Mit überwältigenden Gefühlen und Gedanken umgehen: Tresor, Wutraum
- 115 Persönliche Ressourcenliste erstellen
- 124 Absorptionstechnik
- 127 Flow-Zustände
- 128 Dankbarkeitstagebuch
- 130 Ein achtsamer Spaziergang
- 132 Für gesündere Einstellungen sorgen
- 133 Stärken finden
- 134 Für gute Gefühle sorgen
- 137 Mein wertvoller Tag heute

SPECIAL

- 21 Kindheit mit psychisch kranken Eltern
- 41 Eltern mit traumatisierten Kindern
- 111 Der 2. Weltkrieg und die Folgen
- 120 Astrid Lindgrens Geschichten beflügeln die Fantasie
- 139 »Imagination als heilsame Kraft«