

# **Inhalt**

- 1. Auf Automatik laufen**  
**Wie unbewusste Erinnerungen unser Leben steuern**  
**7**
- 2. Geist, Gehirn und worauf es ankommt**  
**Wie wir Erfahrungen verarbeiten**  
**29**
- 3. Ist es das Klima oder das Wetter?**  
**Chronische und vorübergehende Schwierigkeiten**  
**59**
- 4. Wer steuert hier wen?**  
**Die Erinnerungen aufdecken, die uns triggern**  
**89**
- 5. Die verborgene Landschaft**  
**Wie sich Probleme entwickeln**  
**119**
- 6. Ich würde ja, wenn ich könnte**  
**Umgang mit Ängsten und Unsicherheit**  
**147**
- 7. Die Beziehung zwischen Körper, Geist und Gehirn**  
**Die körperlichen Auswirkungen von Stress und Trauma**  
**181**
- 8. Was willst du von mir?**  
**Probleme in Beziehungen**  
**215**

**9. Ein Teil des Ganzen**  
**Gewalt, Süchte, sexueller Missbrauch**  
**255**

**10. Von gestresst zu mehr als gesund**  
**Wie Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden wachsen können**  
**293**

**11. Nach Hause kommen**  
**Eingebunden in eine größere Gemeinschaft**  
**325**

**Dank**  
**355**

**Anhang A**  
**Glossar und Selbststeuerungsübungen**  
**359**

**Anhang B**  
**Eine Therapeutin oder einen Therapeuten finden**  
**365**

**Anhang C**  
**EMDR: Ergebnisse der Traumaforschung und**  
**weiterführende Literatur**  
**373**

**Anhang D**  
**Ausgewählte Fachliteratur**  
**383**

**Über die Autorin**  
**413**