

# Inhalt

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

<b>9. Ein Teil des Ganzen</b>	
<b>Gewalt, Süchte, sexueller Missbrauch</b>	
	<b>255</b>
<b>10. Von gestresst zu mehr als gesund</b>	
<b>Wie Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden wachsen können</b>	
	<b>293</b>
<b>11. Nach Hause kommen</b>	
<b>Eingebunden in eine größere Gemeinschaft</b>	
	<b>325</b>
<b>Dank</b>	
	<b>355</b>
<b>Anhang A</b>	
<b>Glossar und Selbststeuerungsübungen</b>	
	<b>359</b>
<b>Anhang B</b>	
<b>Eine Therapeutin oder einen Therapeuten finden</b>	
	<b>365</b>
<b>Anhang C</b>	
<b>EMDR: Ergebnisse der Traumaforschung und</b>	
<b>weiterführende Literatur</b>	
	<b>373</b>
<b>Anhang D</b>	
<b>Ausgewählte Fachliteratur</b>	
	<b>383</b>
<b>Über die Autorin</b>	
	<b>413</b>