

Inhaltsverzeichnis

Einführung	11
1 Was ist eine Posttraumatische Belastungsstörung und leiden Sie unter einer?	21
1.1 Einige wichtige Tatsachen über PTB	24
1.2 Symptome einer PTB	26
1.2.1 Symptome der Wiedererinnerung	26
1.2.2 Vermeidungssymptome	27
1.2.3 Symptome der emotionalen Taubheit	28
1.2.4 Die Symptome der Übererregung	29
1.2.5 Traumabbezogene Schuldgefühle, Ärger und Trauer	30
1.3 Wie die PTB entsteht und wie sie Sie beeinträchtigt	31
1.3.1 Äußere Faktoren	31
1.3.2 Herausfinden wollen, warum es passiert ist	34
1.3.3 Emotionale Taubheit und die Aufrechterhaltung der PTB	36
1.4 Wie passt dieses Modell der PTB auf Sie?	37
1.5 Was haben Sie heute gelernt?	37
2 Selbstanwaltschaft – ein Überblick und eine erste Selbst-einschätzung	39
2.1 Wenn die Selbstanwaltschaft fehlt	39
2.2 Selbstanwaltschaft: Wie Sie sich verändern können	47
3 Ist Ärger die Kosten, die er verursacht, wert? Strategien, um loszulassen	49
3.1 Ist Ärger jemals gesund oder zuträglich?	49
3.2 Chronischer Ärger und Gesundheit	50
3.3 Strategien zum Loslassen	50
3.4 Vorher und nachher	53
4 Fühlen Sie sich besser, indem Sie anders mit sich reden	55
4.1 Beobachten Sie Ihre negativen Selbstgespräche	56
4.2 Selbstbeobachtungsübung	57
4.3 Was ist, wenn Sie denken, dass Ihr negatives Selbstgespräch wahr ist? ..	64
4.4 Fazit	64
5 Die Macht des nicht negativen Denkens	66
5.1 Kategorie 1: „Sollte“, „Hätte sollen“, „Hätte können“ und „Warum?“ ..	66
5.2 Kategorie 2: Schambezogene Selbstabwertungen der eigenen Persönlichkeit, des Charakters oder der Intelligenz	69

5.3	Kategorie 3: „Ich fühle“-Sätze, die mit Worten enden, die keine Gefühle sind	70
5.5	Warum es wichtig ist, vernünftig zu sein	78
5.6	Ein starker innerer Antrieb ist die Voraussetzung dafür, um eine hartnäckige schlechte Gewohnheit loszuwerden	79
6	Stressbewältigung durch Veränderungen der Muskelspannung	81
6.1	Die Bedeutung von Stress	81
6.2	Die Beziehung zwischen geistiger und körperlicher Aktivität	84
6.3	Muskelanspannung und negative emotionale Zustände	84
6.4	Warum es wichtig ist, dass Sie Ihr Anspannungsniveau niedrig halten	85
6.5	Progressive Muskelentspannung	90
6.6	Wann sollten Sie diese Entspannungsübung durchführen?	93
6.7	Eine Technik, um die sich aufsummierenden Effekte von Stress zu verhindern	93
6.8	Wie man die Körperwahrnehmung erhöhen kann	95
7	Warum die PTB bestehen bleibt und ein Weg zur Heilung	96
7.1	Flucht- und Vermeidungslernen und wie es funktioniert	96
7.2	Die Macht der Erleichterung	98
7.3	Was haben Millie und das Licht mit der PTB zu tun?	100
7.4	Wie chronische Flucht- und Vermeidungsverhaltensweisen die Aufrechterhaltung der PTB-Symptome verursachen	101
7.5	Ein Furcht- und Verlustmodell der PTB	102
7.6	Flucht- und Vermeidungsgewohnheiten durchbrechen und die PTB bewältigen	103
7.7	Sich selbst mit dem Missbrauch und damit zusammenhängenden Erinnerung auseinandersetzen	104
8	Wie Sie die Einstellung überwinden, Sie seien überfordert und hätten keine Macht	106
8.1	Gelernte Machtlosigkeit	106
8.2	Was passiert, wenn der Psychologe die Wand entfernt?	110
8.3	Wie kann gelernte Hilflosigkeit „verlernt“ werden?	111
8.4	Lösungsorientiertes Denken	114
9	Alles was Sie schon immer über Schuldgefühle wissen wollten, sich aber nie zu fragen wagten	117
9.1	Trauma, Schuldvorwürfe und PTB	117
9.1	Das Wesen der Schuld	119
9.3	Ein Blick auf die schuldbezogenen Überzeugungen	120
9.4	Die Analyse von Schuld: Übungen im logischen Denken	121

10	Wie Sie Ihre Schuldgefühle loswerden	125
10.1	Gute Nachrichten und schlechte Nachrichten	125
10.2	Die Analyse des Schuldgefühls, nicht früher gegangen zu sein	126
10.3	Ein zweites Schuldgefühl analysieren	156
11	„Ich sollte“-Überzeugungen, die dazu führen, dass Frauen bei einem missbräuchlichen Partner bleiben oder zu ihm zurückkehren	162
11.1	Stellen Sie Ihre übernommenen Mythen infrage	162
11.2	Was haben Sie aus der Infragestellung von Mythen gelernt?	171
12	Selbstbehauptung kontra Aggressivität: Wie kann man den rechten Weg beschreiten?	173
12.1	Selbstbehauptung kontra Aggressivität	173
12.2	Die „Selbstbehauptungs“-Bewegung und „Ich-Botschaften“	175
12.3	Wie kann mit verbalen Angriffen umgegangen werden?	178
12.4	Grundlagen selbstsicherer Kommunikation	183
12.5	Weitere Gründe, die Fähigkeit zur Selbstbehauptung zu fördern	191
13	Regeln für den Umgang mit dem ehemaligen Partner	192
13.1	Was tun, wenn Sie von Ihrem Ex-Partner kontaktiert werden?	193
13.2	Was tun, wenn Kontakte zu Ihrem Ex-Partner aufgrund der Kinder notwendig sind?	194
14	Furcht bewältigen, indem man sich harmlosen Auslösern an belastende Erinnerungen aussetzt	196
14.1	Sich-selbst Auslösern von Erinnerungen an den Missbrauch oder den Missbraucher aussetzen	197
14.2	Einige Berichte von erfolgreichen Konfrontationen	206
14.3	Kapitelzusammenfassung	207
15	Wie kann man mögliche Täter erkennen?	209
15.1	Warnzeichen, die darauf hindeuten, dass jemand missbräuchlich werden könnte	209
15.2	Den möglichen Missbraucher frühzeitig erkennen	213
15.3	Wie fühlen Sie sich jetzt?	220
16	Selbstanwaltschaft – Wie haben Sie sich verändert?	221
16.1	Wie haben Sie sich verändert?	228
Literatur		229
Die Autorinnen und Autoren sowie die Übersetzerinnen des Bandes		233