

Inhalt

Vorwort – Nietzsches geflügeltes Wort	V
Dank	XV
Inhalt	XVII

Teil I

Und plötzlich ist alles anders	1
---	---

1 Die Kehrseite des Traumas	3
2 Der emotionale Tribut des Traumas	19
3 Die Biologie des Traumas	45

Teil II

Wachsen an Widrigkeiten	61
--------------------------------------	----

4 Transformative Bewältigung	63
5 Die Theorie der zerbrochenen Vase	89
6 Wege zu posttraumatischem Wachstum	113

Teil III

Den Weg zu innerem Wachstum beschreiten	133
--	-----

7 Die Weichen in Richtung Wachstum stellen	135
8 THRIVE: Sechs Wegweiser zur Förderung von posttraumatischem Wachstum	161

9 Zum Schluss 197

Anhang: Wenn Sie professionelle Hilfe suchen 203

Anmerkungen 209

Literatur. 239

Sachverzeichnis 265