

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