

Inhalt

Psychologie zum Anfassen	9
Mein Anliegen	10
Überblick	13
1 Was ist ein Trauma?	14
1.1 Un-erhörtes Verhalten	14
1.2 Trauma: Situation und innere Struktur	15
1.3 Sicherheit und Zugehörigkeit	17
2 Ein Modell zur Traumaanalyse	20
3 Traumatische Situation	24
3.1 Traumaformen	27
3.2 Posttraumatische Belastungsstörung	28
4 Bindungstrauma	31
5 Überlebensmuster	37
6 Krise	42
7 Zusammenfassung: Was ist ein Trauma?	48
8 Niederlagen als Chance	50
8.1 Ohnmacht	52
8.2 Widerstand	53
8.3 Unversöhnlichkeit	57
8.4 Widerstand und eigene Bestimmung	59
8.5 Widerstand – Zusammenfassung	65
9 Stabilisieren oder Schritte	67
10 Selbstbeachten als Weg	72
10.1 Im Einklang sein	76
10.2 Erfolgreich sein	78
11 Therapeutische Schritte	80
11.1 Grenzen	81
11.2 Beachten der Gefühle	82
11.3 Beachten der Empfindungen	85
11.4 Beachten der Ohnmacht	87
12 Bejahende Arbeit mit dem Widerstand	91
13 Innere Autorität	101
Literatur	109