

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 |