

# Inhalt

Einleitung .....	7
<b>Erster Teil: Trauma verstehen</b>	
Kapitel 1: Was ist ein Trauma? .....	15
Kapitel 2: Sich mit einem Trauma auseinandersetzen .....	41
Kapitel 3: Mögliche Symptome .....	63
Kapitel 4: Physiologische Folgen .....	101
Kapitel 5: Welche Umstände entscheiden, wie der Einzelne ein Trauma erlebt? .....	121
Kapitel 6: Spätfolgen eines Kindheitstraumas .....	143
<b>Zweiter Teil: Trauma heilen</b>	
Kapitel 7: Therapeutische Ansätze .....	169
Kapitel 8: Nachwirkungen des Traumas .....	209
Kapitel 9: Erinnerungen .....	241
Kapitel 10: Trauer, Schuld und Scham .....	267
Kapitel 11: Weiterleben .....	297
Anmerkungen .....	317
Empfohlene Literatur .....	319
Empfohlene Links und Verweise .....	323
Übungen .....	327
Register .....	329
Danksagung .....	335