

Über die Autorin	VIII
Vorwort zur deutschen Übersetzung (Gaby Breitenbach)	VIII
Anmerkungen zur deutschen Übersetzung (Gaby Breitenbach)	IX
Vorwort zum amerikanischen Original (Kim Noble)	XII
Einleitung	1
KAPITEL 1	
Symptome, Erinnerungen und Beweise	7
KAPITEL 2	
Das Ringen um Heilung	25
mit einem Beitrag von Wendy Hoffman: „Einen Regierungsroboter kreieren“	
KAPITEL 3	
Dissoziation, Multiplizität („Viele-Sein“) und Persönlichkeitssysteme . . .	43
mit einem Beitrag von Wendy Hoffman: „Die Entdeckung meines Viele-Seins“	
KAPITEL 4	
Gezielt erzeugte multiple Aufspaltung: Persönlichkeitssysteme, die durch Mind-Control geschaffen werden	65
KAPITEL 5	
Indoktrinierung	85
mit einem Beitrag von Stella Katz: „Wie man nicht-menschliche Anteile erschafft“	
KAPITEL 6	
Sally aus drei verschiedenen Perspektiven	101
mit einem Beitrag von Sally und ihren Innenleuten	
KAPITEL 7	
Innere Hierarchien	115
mit einem Beitrag von LisaBri: „Fehler meines Therapeuten“	

KAPITEL 8

Mit den ranghöheren Anteilen sprechen 131

KAPITEL 9

Sicher vor den Tätern bleiben 145

KAPITEL 10

Mit Triggern umgehen 173

mit einem Beitrag von Jean Riseman:

„Der Programmierung den Wind aus den Segeln nehmen“

KAPITEL 11

Innere Gemeinschaften bilden 201

mit Beiträgen von

Jen Callow: „Wie ich meine innere Gemeinschaft geschaffen habe:
glücklich leben ohne Integration“

Arauna Morgan: „Die Demontage meiner inneren Strukturen“

KAPITEL 12

Mit dem Alltagsleben zurechtkommen 219

mit Beiträgen von

Wendy Hoffman: „Auftauen“

Trish Fotheringham: „Meine Notsicherungs- und
Entsorgungsprogrammierung“

KAPITEL 13

Gefühle 247

mit einem Beitrag von Wendy Hoffman: „Gefühle“

KAPITEL 14

Mit Erinnerungen umgehen 277

mit Beiträgen von

Wendy Hoffman: „Mein Erinnerungsprozess“

Gaby Breitenbach: „Schwierige Erinnerungen durcharbeiten.“

KAPITEL 15

Die traumatischen Erinnerungen zusammenfügen 299

mit einem Beitrag von Jen Callow:

„Die Erinnerungsarbeit im späteren Heilungsprozess“

KAPITEL 16

Sich mit der eigenen Familie auseinandersetzen	325
mit Beiträgen von LisaBri: „Väterlicher Inzest“, „Inzest unter Geschwistern“, „Mütterlicher Inzest und emotionale Vernachlässigung“	

KAPITEL 17

Heilung der eigenen Sexualität	357
mit einem Beitrag von Meredith Sherman: „Mein Prozess der sexuellen Heilung“	

KAPITEL 18

Mit Freundschaften und in Beziehungen zurechtkommen	385
--	-----

KAPITEL 19

Therapie und Therapeuten	411
mit Beiträgen von Adriana Green: „Untergang“ Wendy Hoffman: „Mein Leben als Therapiepatientin“ Sallys höherrangige Innenleute: „Die neue Therapeutin“	

KAPITEL 20

Den spirituellen Missbrauch überwinden	445
mit Beiträgen von Stella Katz: „Für Miranda“ Aurora Levins Morales: „Folterer“ Heather Davediuk Gingrich: „Aus der Sicht einer christlichen Therapeutin“	

KAPITEL 21

Werde, wer Du wirklich bist	485
mit Beiträgen von Steven Frankel: „Die Integration ausprobieren“ Stella Katz: „Mich selbst zurückgewinnen“ Jen Callow: „Integrieren oder nicht integrieren?“, „Leben nach der Integration“	

Trauma-Symptom-Checkliste (TSC-40)	521
Dissoziative Erfahrungsskala DES (Bernstein & Putnam, 1986)	522
Originalliteratur aus Alison Miller	527
Weitere empfehlenswerte Literatur	531
Personenregister	536
Sachregister	538