

# Inhalt

1. Einführung .....	9
2. Kindheit und ihre Spuren .....	13
a. Gewalt macht krank – die Folgen körperlicher und sexualisierter Gewalterfahrungen .....	13
b. Bindung und Bindungstraumata .....	32
c. Emotionale Vernachlässigung und emotionaler Missbrauch .....	43
3. Der Zweite Weltkrieg und seine Folgen – transgenerationale Weitergabe von Traumata .....	55
4. Dissoziation – der Schleier des Vergessens und Übersehens. Was ist Dissoziation und wie kann man sie erkennen und bewältigen? .....	68
5. Verletzungen überwinden lernen .....	79
a. Das Schweigen brechen .....	79
b. Unrecht benennen und anerkennen .....	85
c. Verlust und Leid bedauern und betrauern .....	92
d. Die eigenen Kompetenzen erkennen und nutzen lernen .....	96
e. Die Opferrolle verlassen und Verantwortung für das eigene Leben übernehmen .....	100
6. Hilfreiche Instrumente – mehr als nur Reden .....	107
a. Achtsamkeit .....	108
b. Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl und Selbstberührung .....	115
c. Grenzen setzen lernen .....	123

d. Die Selbstberuhigungskompetenz stärken – Atem und Körper als Freunde und Begleiter .....	128
e. Das schlechte Gewissen als guter Ratgeber .....	137
f. Verbundenheit und In-Beziehung-Sein .....	143
7. Was ist Traumatherapie und was unterscheidet sie von anderen Psychotherapiemethoden? .....	152
8. Ausblick .....	158
9. Dank .....	162
10. Anmerkungen .....	163
11. Zitatnachweise .....	166
12. Literatur .....	167