

Inhalt

Geleitworte	4
Einleitung	6
1 Wenn das Leben zu viel von dir will	12
Ein Kunstwerk aus vielen Teilen	15
Das Konzept des guten Grundes	25
Wann wird eine Erfahrung zum Trauma?	28
Die Weisheit des Körpers und der Psyche verstehen	31
Die Neurobiologie von Stress und Trauma	37
Leben in Balance – das Stress-Toleranzfenster	48
Was für Arten von Trauma gibt es?	62
Trauma-Diagnosen	67
Frühe Erfahrungen – das Fundament für die Zukunft	73
2 Die stille Macht des Traumas	91
Verbundenheit ist ein Grundbedürfnis	92
Ein Leben auf der Flucht vor uns selbst	99
Ein Leben im Kampfmodus – der Kampf gegen uns selbst	120
Ein Leben in Unlebendigkeit – Erstarrung und Immobilität	142
Trauma und Beziehung	163
Einsamkeit als Traumafolge	182
Der lange Schatten der Vergangenheit – transgenerationales Trauma	187

3 Es ist nie zu spät für ein glückliches Leben... 199

Der sanfte Weg zur Heilung	200
Zutaten für einen gelingenden Heilungsprozess	211
Phasen der Heilung.....	222

4 Inspirationen und Übungen 227

Übungen zur Regulation des Nervensystems	228
Ressourcen für schwierige Momente	238

Eine Verneigung	246
-----------------------	-----

Dank	248
------------	-----

Anhang

Quellenverzeichnis	250
--------------------------	-----

Literaturempfehlungen	251
-----------------------------	-----

Register	253
----------------	-----

Impressum	256
-----------------	-----