

# Inhalt

Geleitworte . . . . .	4
Einleitung . . . . .	6
<b>1 Wenn das Leben zu viel von dir will . . . . .</b>	<b>12</b>
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
<b>2 Die stille Macht des Traumas . . . . .</b>	<b>91</b>
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 – transgeneracionales 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