

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Danksagung | 11 |
| Wie Traumatisierte dieses Buch für sich nutzen können | 15 |
| Wie Therapeuten dieses Buch bei der Arbeit mit ihren Klienten nutzen können | 21 |
| 1 Das lebendige Traumaerbe | 33 |
| 2 Das traumatisierte Gehirn verstehen | 45 |
| 3 Wie uns das Gehirn zu überleben hilft | 61 |
| 4 Mit posttraumatischen Problemen fertig werden | 75 |
| 5 Selbstzerstörerische Bewältigungsmuster überwinden | 83 |
| 6 Trauma und Bindung | 105 |
| 7 Traumabedingte Fragmentierung und Dissoziation | 125 |
| 8 Heilung und Auflösung von Traumata | 155 |
| Literatur | 179 |
| Über die Autorin | 181 |