

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