

INHALT

Einleitung	7
Der Körper als Wegweiser	7
Der Körper erinnert sich	12
Anspannung entladen	23
Sind Sie noch im grünen Bereich?	23
Die Stress-Skala von 0 bis 10	27
Warum manche Menschen besonders stressanfällig sind	35
Körpererinnerung und Stresstoleranz	38
Eine neue Definition von Trauma	41
Checkliste für posttraumatischen Stress	50
Anspannung entladen – wie geht das?	53
Selbstregulation wieder erlernen	57
Wann zu viel Entspannung gefährlich ist	67
Burn-out als Wendepunkt	70
Grenzen setzen, aber wie?	73
Die Selbstheilungskräfte anstoßen	77
Selbsthilfe: 5-4-3-2-1	78
Trauma über den Körper auflösen	81
Die verkannte Ursache vieler Beschwerden	81
Trauma aus biologischer Sicht	88
Warum die Zeit nicht alle Wunden heilt	93
Schocktrauma und Entwicklungstrauma	99
Was Bindung mit Selbstregulation zu tun hat	103
Altlasten aus unserer Geschichte	107
Frühes Trauma – lebenslange Folgen?	113

Den Körper sprechen lassen	117
Ressourcen – Schlüssel zur Heilung	123
Man muss das Trauma nicht wiedererleben	129
Wie viele Sitzungen sind empfehlenswert?	136
Selbsthilfe: Ihre Ressourcen	140
Emotionen in unserem Körper	141
Denken, Fühlen, Spüren	141
Wie im Körper, so im Leben	148
Spüren statt reagieren	152
Wie man noch mit Emotionen umgehen kann	155
(K)ein Grund zur Panik	159
Mein Körper hat Angst. Ich nicht.	164
Die Kraft in der Wut ...	173
... und die Verletzlichkeit hinter der Wut	180
Die Rolle der Therapeutin	182
Selbsthilfe: Dankbarkeits-Übung	190
Aus der Praxis: Psychosomatische Beschwerden	193
Schlafstörungen	194
Migräne und das Brotmesser	196
Schon mein Vater hatte Hitzewallungen	199
Schwindel und Druck im Kopf	201
Schmerzen – widerstrebende Impulse	204
Fibromyalgie und Trauma	206
Restless-Legs-Syndrom	209
Diagnose: Gebrochenes Herz	211
Selbsthilfe: Ein besonderer Moment	215
Aus der Praxis: Weitere Phänomene	217
Vertrauen und Kontrolle	217

»Ich muss« – Innere Antreiber	221
Alkohol zum Entspannen	224
Geräuschempfindlichkeit	226
Hochsensibilität	229
Angst vor Nähe	233
Selbsthilfe: Sich bewusst erden	236
Überleben oder Leben	239
Innere Achtsamkeit	240
Grenzen wiederherstellen	245
Im Körper zu Hause sein	249
Zurück in den Flow	253
Glücklich ohne Grund	256
Selbsthilfe: Jetzt-Übung	260
Weitere Informationen	261
Literaturtipps	261
DVD-Tipp	262
Somatic Experiencing im Internet	262
Dank	263