

Inhalt

Einleitung: Für wen ist dieses Buch geschrieben?	7
TEIL I: EINBLICK IN DIE VERLETZTE SEELE	11
1. Was unterscheidet ein Trauma von einer „normalen“ Belastung?	13
1.1 Das Trauma in Körper und Seele.....	14
1.2 Wann macht ein Trauma krank?	16
2. Wie funktioniert eine Traumatherapie?.....	21
2.1 Ein erster Überblick über den Verlauf einer Traumatherapie	22
2.2 Psycho-GPS: Brauche ich Hilfe oder schaffe ich es alleine?.....	26
2.3 Therapeutenkompass – Wo finde ich passende Hilfe?.....	27
2.4 Deine vier Schlüssel zu einer erfolgreichen (Trauma-)Therapie	30
TEIL II: STABILISIERUNG – DIE ERSTE PHASE EINER TRAUMATHERAPIE	33
3. Das Ruder des Lebens wieder selbst in die Hand nehmen	35
3.1 Vom Sinn der Stabilisierungsphase	35
3.2 Werde dir deiner Ziele bewusst!	36
3.3 Gedanken – „Lichterketten“ in unserem Gehirn	39
4. Die Big Five der Stabilisierungsphase	43
4.1 Big Five 1 – Juwelen sammeln, Schätze in dir entdecken	43
4.2 Big Five 2 – Imaginationsübungen: von „Wohlfühlorten“ und anderen Kraftquellen.....	52
4.3 Big Five 3 – Skills: mentale Werkzeuge für brenzlige Alltagssituationen...	63
4.3.1 Basis-Skill 1: Trösten des inneren Kindes / Visitenkarte.....	64
4.3.2 Basis-Skill 2: Reframing und Scheinwerferübung	69
4.3.3 Basis-Skill 3: Glücksinseln schaffen – die „To-enjoy“-Liste	72
4.3.4 Basis-Skill 4: der Notfallkoffer	74
4.4 Big Five 4 – Raus aus der Achterbahn – mit dem „Stressregler“ zu mehr innerer Balance	78
4.5 Big Five 5: Wer bin ich und wie viele? Persönlichkeitsfacetten und innere Vielfalt	88

TEIL III: TRAUMADURCHARBEITUNG – DIE ZWEITE PHASE EINER TRAUMATHERAPIE.. 99

5. Phasenwechsel – was jetzt für dich wichtig ist	101
5.1 Voraussetzungen für eine gelingende Traumadurcharbeitung.....	101
5.2 „Belastungsliste“ erstellen – erste vorbereitende Übung für die Traumadurcharbeitung	105
6. „Traumafilm“ und „Toleranzfenster“ – Impulse und Techniken für eine schonende Traumakonfrontation	109
6.1 Die Bildschirmmethode	109
6.2 Wie gestaltet sich eine Traumakonfrontationssitzung konkret?	111
6.2.1 Phase 1: Netzwerkaktivierung.....	112
6.2.2 Phase 2: Bildschirmbetrachtung („Screening“).....	112
6.2.3 Phase 3: Nachbesprechung	113
6.3 FAQs zur Traumadurcharbeitungssitzung am Beispiel einer NaTs-Sitzung.....	115
6.4 Toxische Gedanken aufspüren, die das Trauma hinterlassen hat.....	129

Teil IV: Trauer und Neuorientierung – die dritte Phase der Traumatherapie..... 135

7. Wiederanknüpfen an dein Leben	137
7.1 Trauer – Dein Verlust zählt!	138
7.2 Trauer begreifen und wieder loslassen – Trauerrituale.....	139
7.3 Täterkonfrontation: Wann ist Vorsicht geboten?	143
7.4 Zwischen Rache und Vergebung – starke Gefühle ausdrücken	145
7.5 Warum und wozu? Sinnfragen nach einem Trauma.....	147
7.6 Erobere dir deine Zukunft zurück!	153

Ausblick: Wie geht es nach der Traumabewältigung für dich weiter?..... 155

Hilfreiche Ressourcen	159
Literatur.....	161
Index	163
Über die Autorin.....	165