

# Inhalt

## Einführung 9

Der Tiger und die Therapie 9	Ziele traumatherapeutischer
Was ist Trauma? 11	Arbeit 20
Die Vergangenheit verändern? 15	Traumatherapie mit
Die Entstehung eines Traumas 16	Geschichten 24
Häufige Folgen einer Traumatisierung 17	Der Weg der Heilung 27

## I Traumaprävention 28

Selber atmen 29	Ich komme später nach 37
Geheimnisvolle Fremde 30	Equilibrium, das Spiel mit dem
Benennen können 31	Dreieck 38
Igelstachelumstülpöhle 32	Uhrvertrauen 39
Aufs Pferd klettern 33	STOPP 40
Knolle im Eimer 34	Die Sandbienenburg 42
Mülltonnen rausbringen 35	Tetris spielen 43
Der Bühnenregisseur 36	Ridiculus 44

## 2 Die Starre lösen 46

Barbarossa 46	Mit Zuversicht in die
Glückliches Leben 48	Buckelpiste 55
Besser als sterben ist träumen 48	Die grüne Karte 56
Stabil und flexibel 50	Von der Hexe verfolgt 58
Ötzi aus dem Gletscher 51	Die Sicht nach vorne 59
Wie eine Träne 52	Drei Brüder 60
Wurmhotel 53	Drei Dritteln Ehemänner 61
	Bärenstark 63

### **3 Geduld und Zuversicht im Überwinden 66**

Die zertretene Schnecke	67	Entrümpeln	77
Dombau	68	Eiterpickel	78
Alles verloren	69	Kaminofen	79
Unzufriedene Maus	70	Das Gift wegbringen	79
Der Barfußpfad	72	Der Rucksack	80
Zigarettenautomat	73	Wenn ein Stein ins Wasser fällt ...	81
Minensuche	74	Die Fernseh-aus-App	82
Erdbeben	75		
Die Fernseher von nebenan	75		

### **4 Ein neuer Blick auf scheinbar schlechte Reaktionen 84**

Mächtige Begegnung	85	Viele Gesichter	96
Abnorme Wintertage	86	Des Menschen Wolf	97
Glühwürmchenhöhle	87	Ich bin schuld	98
Das Ende	88	Die Nilkrokodilmutter	99
Der Postillon	89	Eis am Stiel	100
Die Vereinbarung	90	Krise und Chance	101
Mein Ressourcenshop	92	Vom Aussterben der Drachentöter	102
Transportsystem	93		
Geklappt und gekippt	94		

### **5 Zugehörigkeit erleben lassen 104**

Ausbrecher	105	Dem positiven Unterschied entgegen	113
Der Mann am Meer	106	Nektar des Lebens	115
Das Chaos hilft	108	Das Monster im Schrank	117
Die unsichtbare Seidenstraße	109	Die Flucht	118
Heilung durch Trauer	110	Bis wir sterben	119
Von Bienen und Blumen	112	Ich vertraue dir	120

### **6 Beziehungen entlasten 123**

Nur eine Amsel	123	Der verfluchte Esel	125
Liebe Seele	124	Quadrat und Striche	126

Der Urschrei	128	Leere Wohnung	133
Zauberkreide	129	Verkehrsregelung	134
Unordnung	130	Elefanten in der Teeplantage	135
Familienbande	131	Der Esel hat's gemerkt	136
Das Karussell	132	Der Vulkan	137
 <b>7 Traumatische Reaktionen nachkonditionieren</b> 140			
Nur Verlust	141	Schneewittchen	149
Die Staumauer	142	Das Grasbüschel	151
Fräulein Lila	143	Brassica napus	152
Nebelspaziergang	144	Befreiung aus dem Internat	154
Paternoster	145	Seron	155
Ziegelsteine rücken	146	Seine Stimme	157
Nimm meine Stimme mit	147	Schatzsuche	158
Der Schlüssel	148	Giftspeiende Ringhalskobra	159
 <b>8 Aussöhnung, Güte, Selbstversöhnung</b> 161			
Seelenwäsche	162	Kalte Füße	172
Heilsame Begrenzung	163	Entenküken	173
Die große Finsternis	164	Der Baum lebt weiter	174
Ehrenrunde	165	Das Kalben des Gletschers	175
Elternhaus	166	Das Brot auf dem Stuhl	176
Hütchenspieler	167	Meine Medaille zeigen	178
Unterlegscheiben	169	Wie der Tiger lieben lernte	179
Wilde Hunde	170	Getrennte Freunde	180
Der Wolf und das Schaf	171		
 <b>Anhang</b> 182			
Stichwortverzeichnis	182	Literatur	189
Alphabetisches Verzeichnis der Geschichten	186		