

Inhalt

Einführung 9

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

I Traumaprävention 28

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

2 Die Starre lösen 46

- | | | | |
|--------------------------------|----|-----------------------------------|----|
| Barbarossa | 46 | Mit Zuversicht in die Buckelpiste | 55 |
| Glückliches Leben | 48 | Die grüne Karte | 56 |
| Besser als sterben ist träumen | 48 | Von der Hexe verfolgt | 58 |
| Stabil und flexibel | 50 | Die Sicht nach vorne | 59 |
| Ötzi aus dem Gletscher | 51 | Drei Brüder | 60 |
| Wie eine Träne | 52 | Drei Drittel Ehemänner | 61 |
| Wurmhotel | 53 | 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	Quadrate und Striche	126

Der Urschrei 128
Zauberkreide 129
Unordnung 130
Familienbande 131
Das Karussell 132

Leere Wohnung 133
Verkehrsregelung 134
Elefanten in der Teeplantage 135
Der Esel hat's gemerkt 136
Der Vulkan 137

7 Traumatische Reaktionen nachkonditionieren 140

Nur Verlust 141
Die Staumauer 142
Fräulein Lila 143
Nebelspaziergang 144
Paternoster 145
Ziegelsteine rücken 146
Nimm meine Stimme mit 147
Der Schlüssel 148

Schneewittchen 149
Das Grasbüschel 151
Brassica napus 152
Befreiung aus dem Internat 154
Seron 155
Seine Stimme 157
Schatzsuche 158
Giftspeiende Ringhalskobra 159

8 Aussöhnung, Güte, Selbstversöhnung 161

Seelenwäsche 162
Heilsame Begrenzung 163
Die große Finsternis 164
Ehrenrunde 165
Elternhaus 166
Hütchenspieler 167
Unterlegscheiben 169
Wilde Hunde 170
Der Wolf und das Schaf 171

Kalte Füße 172
Entenküken 173
Der Baum lebt weiter 174
Das Kalben des Gletschers 175
Das Brot auf dem Stuhl 176
Meine Medaille zeigen 178
Wie der Tiger lieben lernte 179
Getrennte Freunde 180

Anhang 182

Stichwortverzeichnis 182
Alphabetisches Verzeichnis
der Geschichten 186

Literatur 189