

Inhalt

Überlebenskunst – Vorwort von Ursula Wirtz 7

Einleitung 10

TEIL I

TRAUMA UND TRAUMATHERAPIE 13

1. Was ist sexuelle Gewalt? 14

Was ist ein Trauma? Hintergründe und Definitionen 14

Angriff auf Körper und Seele – sexualisierte Gewalt
gegen Frauen 17

»Frauen gemeinsam sind stark« – was die Frauenbewegung
erreicht hat 24

Frauen vor Gericht – was die Rechtslage für Frauen bedeutet 27

2. Wie reagieren Körper und Seele auf sexuelle Gewalt? 30

Wenn sich die Gewalt im Kopf eindräbt – hirnphysiologische
Folgen 30

Der Körper drückt den Schmerz aus – körperliche Folgen 36

Wenn die Seele in Not gerät – psychische Folgen 39

Wenn Beziehungen und Arbeit mitleiden – soziale Folgen 44

Wer ist hier eigentlich gestört? Störungen, Diagnosen
und ihre Bedeutung 46

3. Traumatherapie – Heilung ist möglich 54

Der wichtige Blick auf die Ressourcen 55

Phasen der Traumatherapie – eine Übersicht 55

Stabilisierung – Boden unter den Füßen gewinnen 57

Exposition – dem Trauma begegnen 84

Integration – vom Überleben zum Leben 90

Sinn und Zweck von Psychotherapie – und ihre Grenzen 91

Die richtige Psychotherapie finden 95

TEIL II

TRAUMA UND SELBSTHILFE 99

1. Heilsamer Umgang mit Symptomen –

was Sie selbst für sich tun können 100

Flashbacks und Dissoziation unterbrechen 102

Albträume verringern und den Schlaf verbessern 106

Ängste bewältigen und Vermeidungsverhalten überwinden 111

Wege aus der Depression finden 118

Schuld- und Schamgefühle abbauen 122

Die Wut nicht mehr nach innen richten 129

Beziehungen verbessern 133

Suchtverhalten in den Griff bekommen 138

Ess-Störungen abbauen 141

Mit körperlichen Schmerzen umgehen 145

»Viele sein« und besser miteinander klarkommen 148

Auswege aus selbstverletzendem Verhalten 151

Wenn das Leben in Gefahr ist – Suizidalität und Selbstschutz 155

Ermutigung am Ende des Kapitels 162

2. Was Ihnen sonst noch helfen kann... 164

Struktur macht's leichter – im Alltag für sich sorgen 164

Anderen geht's ähnlich – Austausch mit Betroffenen 167

Beratungsstellen – wie sie Ihnen helfen können 170

Ihr Umfeld – Liebe und Freundschaft geben Halt 172

Natur und Spiritualität – das Größere, das trägt 175

Dank 179

Anhang 181

Anmerkungen 181

Literatur 182

Bücher zum Weiterlesen 188

Kinderbücher 190

Verzeichnis der Übungen, Fragen zur Selbsteinschätzung und Infos 191

Adressen 192

Zitat- und Bildnachweis 197