

Inhalt

Vorwort von Richard C. Schwartz	9
Danksagung	13
Einleitung	15
 TEIL I Traumata und das System der Inneren Familie (IFS)	
1 Komplexe PTBS und IFS	21
Glossar der IFS-Fachbegriffe	27
2 Verschiedene Arten von Traumata	31
3 Dauerhafte Heilung emotionaler Verletzungen	39
4 Das IFS-Modell in den eigenen Behandlungsansatz integrieren	45
 TEIL II Die IFS-Technik: Mit Beschützer-Anteilen arbeiten	
5 Der Anfang und die dabei erforderlichen Schritte	51
6 Die ersten drei Schritte: Identifizieren des Ziel-Anteils und wie man ihn beim Separieren unterstützt	57
7 Schritt 4: Selbst-Energie und Zugang zur inneren Weisheit ..	67
8 Schritte 5 und 6: Befriending, Finden der Aufgabe und der Furcht	81
9 Über die 6 F für die Traumaaarbeit hinaus	89
 TEIL III Neurowissenschaftliche Grundlagen von Trauma und Dissoziation	
10 Die Neurobiologie der PTBS	105

11	Über den Umgang mit extremen Anteilen: Wie sich Erkenntnisse der Neurowissenschaft auf therapeutische Entscheidungen auswirken	117
TEIL IV Bindung und relationales Trauma		
12	Stufen und Stile der Bindung	125
13	Der IFS-Ansatz als innere Bindungsarbeit	131
TEIL V Häufige Reaktionen auf relationale Traumata		
14	Verletzlichkeit	147
15	Reaktionen auf Traumata	153
16	Substanzkonsum: Außen nach Schutz suchen	163
17	Zyklen der Scham, die auf traumatischen Erlebnissen basieren	171
TEIL VI Merkmale von Traumata		
18	Systeme, schwere Traumata und polare Gegensätze	185
19	Traumata, Gefühle und Verlust	205
20	Anteile von Therapeuten	213
21	Häufige Komorbiditäten	223
22	Medikamentöse Behandlung und Traumata	233
TEIL VII Heilung		
23	Emotionale Verletzungen heilen	241
24	Mit der Heilung verbundene Aspekte	267
25	Was die Heilung verhindern kann	277
26	Spirituelle Dimensionen der Heilung	287
Literatur		293
Personen- und Stichwortverzeichnis		297
Über den Autor		303