

- 7 Dank
- 8 Liebe Leserin, lieber Leser
- 13 Trauma und Trauma-folgestörungen
- 14 Was versteht man unter einem Trauma?
- 14 Was ein Trauma ist – und was nicht
- 15 Verschiedene Arten von Trauma
- 23 Was passiert im Gehirn?
- 27 Was passiert im Körper?
- 28 Was passiert in der Psyche?
- 29 Wie häufig sind Traumata?
- 30 Was sind die Folgen von Traumata?
- 31 Traumafolgen
- 32 Welche Faktoren gefährden, welche schützen?
- 36 Einfache und komplexe Traumafolgestörungen
- 37 Diagnosen bei Traumafolgestörungen
- 40 Wie kann ein Trauma heilen?
- 40 Meistens geschieht Heilung von selbst
- 40 Welche Therapien helfen
- 42 Ganz viel kannst du selbst für dich erreichen!
- 49 Resilienz
- 50 Die neun Resilienzbausteine
- 51 Die Selbst- und Außenwahrnehmung
- 52 Selbstfürsorge
- 53 Positiver Umgang mit Zweifeln und Bewertungen
- 56 Gefühle und Impulse kontrollieren

- 57 Positive Ausrichtung – Ressourcenorientierung
- 58 Zielfokussierung
- 60 Sinnorientierung
- 61 Bindungs- und Beziehungs-kompetenz
- 63 Vegetative Balance
- 65 Das Puzzle ist fertig
- 66 **Stärke deine Resilienz**
- 66 Körper
- 71 Psyche – Geist und Gefühle
- 76 Beziehungen
- 79 Der Notfallkoffer – es geht los!
- 80 **Der Weg aus der Ausnahmesituation**
- 81 Gebrauchsanweisung für den Notfallkoffer
- 83 Den Notfallkoffer finden
- 85 Packe deinen Koffer
- 86 Es geht los: Suche deine Schätze zusammen
- 123 Michels Atemübung
- 125 Wahrnehmungsübung
- 126 Meridianklopfen
- 127 Das Nervensystem beruhigen
- 128 **Stichwortverzeichnis**
- 130 **Empfehlungen von Anke Precht**
- 133 **Deine persönlichen Listen zum Herausnehmen**