

- 7 **Dank**
- 8 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 13 **Trauma und Traumafolgestörungen**
- 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 Resilienzbauusteine**
 - 51 Die Selbst- und Außenwahrnehmung
 - 52 Selbstfürsorge
 - 53 Positiver Umgang mit Zweifeln und Bewertungen
 - 56 Gefühle und Impulse kontrollieren

- 57 Positive Ausrichtung – Ressourcen-orientierung
- 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 Ausnahme-situation**

- 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**