

# Inhalt

Liste der Übungen .....	7
Vorwort .....	9
1   Traumata, Suchterkrankungen oder beides überwinden .....	13
2   Der Anfang .....	24
3   »Die Dinge entwickeln sich gut« – Davids Erfahrungen .....	37
4   Es ist ein medizinisches Problem – Sie sind weder verrückt noch faul noch schlecht .....	42
5   Wie verändern sich Menschen? .....	56
6   Die Welt ist Ihre Schule .....	68
7   Lauschen Sie Ihrem Verhalten .....	70
8   Der Wunsch im Gegensatz zur Wirklichkeit .....	79
9   Finden Sie Ihren Weg .....	85
10   Potentielle Ich-Zustände .....	99
11   Die Sprache des Traumas und der Sucht .....	105
12   Sicheres Coping .....	111
13   Sozialer Schmerz .....	118
14   Echtes Selbstmitgefühl .....	125
15   Warum Trauma und Sucht oft miteinander verbunden sind .....	132
16   Sich selbst vergeben .....	142
17   Körper und Biologie .....	148
18   Einen ruhigen Ort schaffen: Die Fähigkeit, sich zu erden .....	158
19   Die Kultur des Schweigens .....	165
20   Motivation: Ein Problem als Hebel für die Arbeit an der Lösung eines anderen nutzen .....	171

21   Ein Plan für die Genesung .....	177
22   Jedes Kind ist ein Detektiv .....	189
23   Wie man über einen Rückfall hinwegkommt .....	195
24   Die Verbindung sehen .....	199
25   Üben .....	203
26   Identität: Wie Sie sich selbst sehen .....	207
27   Wahrnehmung: Wie andere Sie sehen .....	214
28   Die Entscheidung für die Entwicklung .....	223
29   Dunkle Gefühle: Wut, Haß, Rache und Verbitterung .....	230
30   Imagination .....	241
31   Ein heilendes Bild schaffen .....	248
32   Einen guten Therapeuten finden .....	253
33   Zwei Arten von Beratung bei Traumata .....	263
34   Was Verletzte zurückgeben können .....	274
35   »Wir alle liegen in der Gosse, aber einige von uns sehen die Sterne« ..	279
Anhang A Wie andere helfen können – Familienangehörige, Freunde, Partner, AA-Sponsoren, Berater .....	283
Anhang B Excessive Behavior Scale .....	306
Anhang C Ein kurzer Quiz über Trauma und Sucht: <i>Wissen ist Macht</i> ...	311
Literatur .....	319
Personen- und Stichwortverzeichnis .....	325
Über die Autorin .....	333