

# INHALT

Vorwort	4
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Gut verdrahtet für Resilienz</b>	<b>10</b>
Die vier Traumareaktionen	14
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Der resiliente Körper</b>	<b>30</b>
Der Körper im Trauma	33
Der Atem: Die Fernbedienung des Nervensystems	35
Regulierte Atmung	39
Ein selbstbewusster Körper	46
Einen Muskel bewegen – einen Gedanken ändern: Verkörperte Bewegung	55
Nahrung für unsere Resilienz	69
Schlaf ist Medizin	79
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Der resiliente Geist</b>	<b>88</b>
Benennen ist Achtsamkeit	93
Der Körper zähmt den Geist	99
Sicherheit im gegenwärtigen Moment	103
Dankbarkeit macht Sinn	111
Andacht für Geist und Körper	121

<b>Kapitel 4</b>	
<b>Das resiliente Herz</b>	<b>126</b>
Heilung durch andere Menschen	133
Resilienz ist Widerstand	136
Selbstmitgefühl und die kritische Stimme	139
Festlegung klarer Grenzen	147
Wer versteht uns?	151
Damit mitühlende Gespräche gelingen:	
Erst denken, dann sprechen!	155
Mitgefühl ist ansteckend	160
Posttraumatisches Wachstum, um ein guter	
Vorfahre zu sein	163
Aufbau von Vertrauen und Sicherheit	169
Schlussgedanken	171
<b>Anhang</b>	<b>176</b>
Literatur	177
Dank	183
Übungsverzeichnis	185
Sachregister	186
Bildnachweis	188
Über den Autor	189
Impressum	190