

INHALT

Vorwort	4
Kapitel 1	
Gut verdrahtet für Resilienz	10
Die vier Traumareaktionen	14
Kapitel 2	
Der resiliente Körper	30
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
Kapitel 3	
Der resiliente Geist	88
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

Kapitel 4

Das resiliente Herz 126

Heilung durch andere Menschen	133
Resilienz ist Widerstand	136
Selbstmitgefühl und die kritische Stimme	139
Festlegung klarer Grenzen	147
Wer versteht uns?	151
Damit mitfühlende 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

Anhang 176

Literatur	177
Dank	183
Übungsverzeichnis	185
Sachregister	186
Bildnachweis	188
Über den Autor	189
Impressum	190