

# Inhalt

<b>Vorwort zur überarbeiteten Neuausgabe</b>	9
<b>Willkommen!</b>	11
<b>Warum sich Gedanken machen?</b>	17
<b>Doch was geschieht?</b>	20
<b>Was bedeutet Autonomie?</b>	22
<b>Was ist ein Trauma?</b>	26
Der Unterschied zwischen »hochgradigem Stress« und »Trauma«	27
Das gespaltene Selbst nach dem Trauma	29
Mehr zum Überlebens-Ich, seinen Strategien und Strukturen	34
Verschiedene Arten von Traumata	36
Trauma-Kategorien	37
<b>Die Anfänge</b>	39
Im Mutterleib	39
Gehirn und Gedächtnis	39
Frühes Trauma	41
Geburt – wer entscheidet?	43
Das Neugeborene	45
<b>Das Trauma der Identität</b>	48
<b>Das Trauma der Liebe</b>	50
Was ist Liebe?	50

<b>Einige weitverbreitete Illusionen über die Liebe</b>	51
Was wünsche ich mir?	52
<b>Zuschreibungen und Identifikation</b>	53
Der Vater	57
Sexuelles Trauma	59
Und daher ...	60
<b>Die Heilungsaufgabe</b>	63
Weniger ist mehr!	63
Der generelle Heilungsprozess	64
Wie das gespaltene Selbst arbeitet	66
Beispiele für verschiedene psychische Zustände	67
Struktur und Prozess verstehen	68
Sich besser kennenlernen	69
Die drei Anteile des Selbst	85
Der Weg zur Heilung	86
<b>Gefühle verstehen</b>	89
Gefühle und Trauma	91
Scham und Schuldgefühle	94
Vertrauen	95
Gesunde Beziehungen	100
<b>Was jetzt?</b>	104
<b>Die Identitätsorientierte Psychotraumatherapie (IoPT)</b>	105
Einen Therapeuten finden	105
Die Anliegenmethode	106
Der Anliegensatz	107
Was passiert?	108
<b>Selbstliebe und Selbstfürsorge</b>	111
<b>Ausklang</b>	113