

Inhalt

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

| | |
|--|-----|
| Einige weitverbreitete Illusionen über die Liebe | 51 |
| Was wünsche ich mir? | 52 |
| Zuschreibungen und Identifikation | 53 |
| Der Vater | 57 |
| Sexuelles Trauma | 59 |
| Und daher ... | 60 |
| Die Heilungsaufgabe | 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 |
| Gefühle verstehen | 89 |
| Gefühle und Trauma | 91 |
| Scham und Schuldgefühle | 94 |
| Vertrauen | 95 |
| Gesunde Beziehungen | 100 |
| Was jetzt? | 104 |
| Die Identitätsorientierte Psychotraumatherapie (IoPT) | 105 |
| Einen Therapeuten finden | 105 |
| Die Anliegenmethode | 106 |
| Der Anliegenatz | 107 |
| Was passiert? | 108 |
| Selbstliebe und Selbstfürsorge | 111 |
| Ausklang | 113 |