

# Inhalt

## Einleitung

Um was geht es in diesem Buch?.....	11
Ganz normal lebendig.....	12
Steine auf dem Weg.....	13
Ursachenforschung.....	14
Meine Sprache.....	19
Was kann ich tun, wenn ich nicht in Sicherheit bin?.....	20

## Teil I

### Wichtiges Wissen über seelische Verletzungen – Wie kommt es zu einer Traumatisierung?

#### Kapitel 1

Seelische Verletzungen: kleines Trauma-Alphabet.....	25
<i>Traumatische Situation</i> – »Nichts-geht-mehr-Situation«.....	27

#### Kapitel 2

Das <i>Notfallprogramm im Kopf</i> – die <i>Posttraumatische Belastungsstörung</i> .....	29
Bei der Seele Fieber und Blutdruck messen.....	36
Das <i>Folgeprogramm (Entwicklungs-Traumastörung)</i> .....	37
Mach mal Pause!.....	42
Was passiert im Gehirn nach Extremstress?.....	43
Das Gehirn im »Normalprogramm«.....	44
Das <i>Notfallprogramm im Kopf</i> verstehen.....	52

Der Sinn von »zu viel« <i>Stresshormonen</i> :	
Bereit-Sein zu Kampf und Flucht .....	56
1. Zweck der <i>Flashbacks</i> : Erinnerungen wie Warnschilder .....	58
2. Zweck der <i>Flashbacks</i> : Schmerzen – die Wächter der Seele .....	59
Der Überlastungsschutz: »Wie-weg-geschaltet-Sein« .....	62
Der Zweck vom Überlastungsschutz:	
Einfach mal etwas Ruhe – egal, was es kostet .....	63
So funktioniert Erinnerung im Normalprogramm.....	63
So funktioniert Erinnerung im Notfallprogramm.....	65
Du bist normal, das was du erlebt hast, das ist verrückt! .....	70
Beobachten und nicht beurteilen.....	72
Das Notfallprogramm in das Normalprogramm umschalten.....	73
Versuche, Verbündete und Unterstützer zu finden!.....	74
Setz dir realistische Ziele.....	75

## Teil II

### Wege zur Heilung und zu mehr Zufriedenheit und Glück

#### Kapitel 3

Was ist eigentlich <i>Trauma-Heilung</i> ? .....	79
Du brauchst Sicherheit –	
Die Heilung einer Wunde braucht Ruhe .....	83
Was kannst du tun, wenn du (noch) nicht in Sicherheit bist?.....	84
Verstand und Ausdauer sind wichtige Partner bei der Überwindung des Notfallprogramms .....	85
»Ich bin viele« .....	86
Wenn das Notfallprogramm ausgeschaltet ist, kann man sich leichter um Schwierigkeiten in Beziehungen kümmern.....	87
Wenn der Körper »mitleidet«, dann sollte auch ein Körperarzt den Heilungsweg begleiten .....	88
Aller Anfang ist schwer.....	89
Die Arbeit kann beginnen. Genug Kraft und Zeit eingepackt?.....	90
Kraftquellen in dir: wichtige Medizin!.....	91

## Kapitel 4

Erste Schritte zur Erleichterung: Stress runterfahren! .....	99
Schlafstörungen .....	104
Wir können nicht immer verstehen, warum etwas hilft.....	105
Der Verstand übernimmt die Kontrolle über den eigenen Körper .....	107
Konzentrationsstörungen, starke Ablenkbarkeit, Unruhe.....	108
Welchen Sinn machen <i>Vorstellungsübungen (Imaginationen)</i> ?.....	111
Heftige Gefühle und Ausraster.....	116
<i>Flashbacks, Blitzerinnerungen</i> , schlimme Alpträume und <i>Dissos</i> .....	124
Die Idee von den <i>inneren jüngeren Kindern</i> .....	127
<i>Die innere Bühne</i> .....	136
Der <i>sichere innere Ort</i> .....	139
Arbeit mit den <i>inneren jüngeren Kindern</i> .....	140
Helferwesen .....	140
Störungen auf dem Heilungsweg .....	141
Ausblick in die Zukunft .....	142
Aus Blei Gold machen.....	143

## Anhang

Wichtige Begriffe im Text, kurz und bündig erklärt (Glossar).....	145
Überblick: Übungen, Aufgaben und praktische Tipps .....	154
Überblick: Abbildungen im Buch .....	155
Adressen, Weblinks und weitere Infos.....	157

Dank .....	158
------------	-----

Platz für eigene Notizen .....	159/160
--------------------------------	---------

Einstecktasche im hinteren Buchdeckel:

- Platz für kraftvolle Bilder
- Lesezeichen