

Basiswissen

- 10 Was ist ein Trauma?**
- 12 Trauma-Folgen**
- 14 Trauma-Trigger**
- 16 Das Alleinsein danach**
- 17 Trauma bei Flüchtlingskindern**
- 21 Woran Traumata erkennen?**
- 22 Was tun bei Verdacht?**
- 23 Keine Angst vor Gefühlen**
- 24 Was tun bei »seltsamen« Gefühlen traumatisierter Kinder?**
- 24 Neugier**
- 26 Angst**
- 27 Zorn**
- 29 Misstrauen**
- 30 Schuldgefühle**
- 31 Trauer**
- 32 Scham**
- 33 Einsamkeit**
- 35 Mitgefühl**
- 36 Sehnsucht**
- 37 Erregung reduzieren**
- 39 Kulturelle Unterschiede?**

Praxisideen

- 44 Was man falsch machen kann**
- 45 Was man richtig machen sollte**
- 45 Andocken und begleiten**
- 47 Wirksamkeit**
- 49 Ich-Stärkung**
- 50 Geduldiger Halt und Sicherheit**
- 51 Bilder des Schreckens, Bilder des Trostes**
- 53 Wie geht Trösten?**
- 55 Schwäche zeigen ist stark**
- 56 Was tun unmittelbar danach?**
- 59 Was mache ich, ...**
- 59 ... wenn Achim plötzlich einnässt**

- 60 ... wenn Steffi einen Wutanfall bekommt
- 62 ... wenn Nareide erstarrt
- 63 ... wenn Ali nicht mit Wasser spielt
- 64 ... wenn Enno nicht nach draußen will
- 65 ... wenn es mit Günay gar nicht mehr geht
- 67 **Spürende Begegnungen**
- 67 Tönen, Hören und Gehört-Werden
- 69 Sehen und Gesehen-Werden
- 71 Greifen
- 73 Drücken
- 75 Lehn
- 78 **Traum**sensible Ich-Stärkung
- 78 Der Gefühlsbaum
- 80 Wir Helden
- 81 Ich sehe dich
- 83 Monsterjagd
- 85 Ich bin Ich
- 87 Angstfresserchen
- 89 Kraftsteine
- 90 Frottagen als Wiederaneignung der Welt
- 92 Namensstern
- 94 **Wirksamkeitstraining**
- 94 Schlittenfahrt mit Decken
- 95 Stopp-Übung
- 97 Anstups-Ping-Pong
- 98 Verkehrsschilder
- 100 Helfen
- 100 Dirigieren
- 102 Star Wars, Indianer und die Zauber-Marienkäfer
- 104 **Gruppenprojekte**
- 104 Fähnlein, Fähnlein ...
- 106 Fingerabdruckbilder
- 107 Super-Willi
- 109 **Selbstfürsorge – sieben Hinweise**
- 109 Erstens: Sie können es nicht alleine!
- 110 Zweitens: Lassen Sie sich Zeit!
- 110 Drittens: Versuchen Sie, Ihre Erregungen zu dämpfen!
- 111 Viertens: Achten Sie die eigenen Erfahrungen!
- 111 Fünftens: Hilflosigkeit!
- 112 Sechstens: Nutzen Sie Schleusen!
- 112 Siebtens: Stärken Sie sich!