

Inhalt

Auch alte Wunden können heilen	11
Wie frühe Wunden auf unser Leben wirken – und warum das Problem selten das Problem ist	15
Was sind frühe Wunden?	15
Das Tier im Menschen	16
Wie eine Traumatisierung entsteht	20
Wie erkennt man eine Traumatisierung?	24
Entwicklungstrauma – alte Schmerzen, tief verborgen	25
Selbstregulation – das Thermometer des Lebens	33
Nervensachen	37
Das Toleranzfenster – der Rahmen unseres Lebens	39
Selbstregulation durch Kontakt	47
Am Anfang steht die Co-Regulation	48
Der Zauber gegenseitigen Kontakts	50
Die Regulation der emotionalen »Temperatur«	54
Selbstregulation ist erlernbar	59
Verbindung ist Leben	61
Muster der Liebe	64
Die vier Bindungsmuster	71
Dem Leben vertrauen können	71
Der »Fremde-Situations-Test«	76
Bindung in Liebesbeziehungen	84
Die sichere Bindung im Erwachsenenalter	86

Die unsicher-vermeidende Bindung im Erwachsenenalter	87
Die unsicher-ambivalente Bindung im Erwachsenenalter	90
Die desorganisierte Bindung im Erwachsenenalter	92
Traumatische Bindung	94
Die Bindungsfälle	95
 Die fünf Lernaufgaben	 99
Unser Körper bestimmt unser Leben	100
 Sicherheit und Willkommensein – wie das Leben beginnt	 103
Die Geburt – ein unterschätztes Ereignis	104
Verloren zwischen den Welten	108
Die Angst vor Vernichtung	110
Die Spuren im späteren Leben	113
Die innere Rage	116
Leben außerhalb des Körpers	120
 Bedürfnisse und Sattwerden – der Mangel an Zuwendung und die Folgen	 123
Nicht sattwerden können	126
Stärke aus Bedürfnislosigkeit schöpfen	130
Die Falle der Reinszenierungen	131
Sucht und Depression	134
 Hilfe annehmen können – mit Unterstützung die Welt entdecken	 135
Bevormundung statt Hilfe zur Selbsthilfe	137
Innere Leere durch falsche Spiegelung	140

Selbstständigkeit und Verbundenheit – was geschieht, wenn Kinder nicht in ihre Kraft gehen dürfen	144
Liebe und Sexualität – wie die Einheit gelingt	151
Verletzte Herzen	155
Frühe Wunden heilen – wie Integration möglich wird	159
Traumatic Growth	159
Veränderung ist schwer	161
Die Struktur des Gehirns	163
Unser Frühwarnsystem – das Stammhirn	165
Sitz der Emotionen – das limbische System	166
Integrationszentrum – der Neokortex	167
Wenn wir »die Nerven verlieren«	169
Überzeugungen oder Realität	173
Der Körper, unser Freund und Helfer	176
Dissoziation	184
Die strukturelle Dissoziation	187
Wieder zu Hause im eigenen Körper – von der Dissoziation zur Assoziation	193
Wie wir Gefühle lernen	199
Wider den Stress – Resilienz und Selbstregulation	201
Wir erschaffen unsere Gedanken und Gefühle, also können wir sie auch ändern	203
Ressourcen wirklich nutzen	206

Emotionen – Fluch und Segen	207
Instinkte – das Tier in uns	214
Alte Emotionen im Hier und Jetzt	220
 Scham und frühe Wunden	 225
Der Zauber des Lebens – Verletzlichkeit	233
Dein Herz und deine Liebe gehören dir	237
 Ohne Sicherheit ist alles nichts	 242
Sicherheit durch Kontrolle	244
Sicherheit durch Verleugnung	245
Sicherheit durch Vertrauen	246
Sicherheit durch Beziehung	248
 Gesunde Grenzen	 253
Die Entwicklung von Grenzen in der Kindheit	255
Grenzen für Fremde und Vertraute	258
Grenzüberschreitungen führen zum Trauma	261
Die Grenzen des eigenen Raums austarieren	262
 Psychotherapie als Weg	 265
»Der Körper lügt nicht« – die Körperpsychotherapie	268
Das Ziel der Therapie: von der Co-Regulation zur Selbstregulation	270
Mythos Psychotherapie	273
 Dank	 279
Literaturverzeichnis	283
Anmerkungen	285