

# INHALT

Vorwort	7
Vorbemerkung	11
Einleitung	13
Meine Geschichte	17
<b>TEIL 1 Trauma und seine Dynamiken</b>	<b>35</b>
Kapitel 1 Was ist Trauma?	37
Kapitel 2 Der Einfluss des autonomen Nervensystems	55
Kapitel 3 Auswirkungen von Trauma	67
Kapitel 4 Wie funktioniert Traumaheilung?	85
<b>TEIL 2 Selbsthilfe bei Trauma</b>	<b>101</b>
Kapitel 5 Trauma durch Körperarbeit lösen	103
Kapitel 6 Neurogenes Zittern – ein Geschenk der Natur	105
Kapitel 7 Was ist Selbstregulation und wie entsteht sie?	125
Kapitel 8 Das Stresstoleranzfenster	135
Kapitel 9 Traumasensible Kommunikation	147
Kapitel 10 Heilung braucht einen neuen Beziehungskontext	165

Kapitel 11 Die Bedeutung von Freude für die Heilung	173
Kapitel 12 Spiritual Bypassing – Trauma-Bypassing	185
Kapitel 13 Warum Veränderungen Angst machen	201
Kapitel 14 Glaubenssätze und Introjekte	207
Kapitel 15 Überschattet Trauma das ganze Leben?	217
Kapitel 16 Wie können Eltern vermeiden, ihr Trauma weiterzugeben?	223
Kapitel 17 Vergeben und verzeihen	235
Kapitel 18 Trauma und Krieg	243

### **TEIL 3 Traumaarbeit in der Praxis**

Kapitel 19 Über meine Arbeit als Traumatherapeutin	249
Kapitel 20 Tipps aus der Praxis: Die Arbeit mit Ressourcen und die Notfallapotheke	257
Ausklang	265
Danke	267
Anhang	269