

Inhalt

Vorwort von Verena König	14
--------------------------	----

Teil 1 – Früher

Am Anfang war das Schlamassel	18
Traumatisierte Menschen traumatisieren Menschen	26
Das kleine Mädchen	33
Meine Mutter	42
Wer sein Kind liebt, der züchtigt es	48
Mein Vater	52
Die Leihoma	57
Wunderbare Pferde	61
There is no wisdom like pop music wisdom	67

Teil 2 – Radio

Vom Trauma zum Traumjob und wieder zurück	74
Gefangen in der Komfortzone	80
Stillstand ist das Gegenteil von Tod	87

Eine neue Tür	93
Die Verlässlichkeit des Prozesses	99

Teil 3 – Symptome

Ich glaub, ich hab ein Trauma	106
Essen	114
Ich über mich	121
Vom Lärm und von dem Fenster der Stresstoleranz	128
People Pleasing	138
Die Energie von Täter und Opfer	146
Ich und die anderen	151
Menschen lesen	155
In großer Not	159
Schmerzen	165
Beuteschema: toxisch	169

Teil 4 – Beziehungen

Wo hast du nur immer diese Typen her?	176
Frauenfreundschaften	183

Die finale Phase - Platz 3	188
Die vorletzte Lektion	191
Finale	195
Worte ohne Wert	201
Nachspiel	206
Das fehlende Puzzleteil	209

Teil 5 – Aufwachen

Face your fears	214
Das bin gar nicht ich	219
Erstverschlimmerung	222
Die Scham	225
Die Angst	229
Die Traurigkeit	235
Die Wut	243

Teil 6 – Heilung

Babysteps	250
Selbstfürsorge	259

Neugier	266
Der Kontakt mit dem Körper	270
Der lange Weg zur Meditation	278
Die Rückkehr zur Natur	284
Finde die anderen	291
Was würde Pink tun?	298
Schlaf	304
Ein sicheres Gegenüber	310
Etwas in mir	315

Teil 7 – Kintsugi

Leben	324
Posttraumatisches Wachstum	331
Vergebung	336
Liebe	343
Was vom Traum übrig blieb	349
Kintsugi	355

Quellenverzeichnis und Literaturempfehlungen	360
Über die Autorin	362