

INHALT

Vorwort

6

Mikrotraumata verstehen

10

Wenn es im Leben plötzlich nicht mehr läuft	10
Drei Fallgeschichten	11
Mentale Gesundheit und andauernde Belastung	18
Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell	20
Trauma – ein vielschichtiger Begriff	23
Typ-I- und Typ-II-Traumata	24
Bindungstraumata	25
Der Begriff „Mikrotraumata“	27
Traumafolgestörungen	32
Was gefährdet die mentale Gesundheit?	35
Psychische Wunden	35
Wenn sich Mikroverletzungen häufen	38
Mikrotrauma oder Burn-out?	46
Mikrotrauma oder Retraumatisierung	47
Mikrotrauma oder Anpassungsstörung?	49
Mikrotraumata ernst nehmen	50

Risikofaktoren für Mikrotraumata

54

Was macht uns verletzlich für Mikrotraumata?	54
Geschlecht und Alter	56
Bindungserfahrungen	57
Frühe Traumata	60
Geringe Frustrationstoleranz	63
Vermeidung als Bewältigungsstrategie	64
Geringe Kontrollüberzeugung, Werte und dysfunktionale Gedanken ..	69
Belastende Lebensphasen	73
Life Events	74

Herausforderungen unserer Gesellschaft	77
Arbeitswelt	79
Familie	86
Perfektionismus	91
Radikalisierung	92
Kommunikation	96
Perfektionismus	99
Wenn alles zu viel wird	101

Mikrotraumata überwinden 104

So arbeitest du mit den Übungen	104
Stabilität herstellen	107
Befriedige dein Bedürfnis nach Sicherheit	107
Stärke dein Selbstwirksamkeitserleben	114
Erkenne deine Stärken	119
Kultiviere Freude und Entspannung	122
Ein sicherer Ort für deine Verletzungen	127
Kindheitserfahrungen erkennen und überwinden	131
Welche Wunden trägst du in dir?	132
Was hat dein früheres Ich erlebt?	135
Wie du dich „nachbeelterst“	137
Wie du in dein Erwachsenensein kommst	141
Mit späteren Lebenserfahrungen umgehen	144
Auslöser für Schmerzreize entdecken	148
Denkmuster entlarven	151
Gefühle als Botschafter unserer Bedürfnisse	153
Das Bedürfnisrad	158
Destruktive Verhaltensmuster aufdecken	162
Akzeptieren, was ist	167

Wie du Symptome managst	170
Angst bewältigen	170
Wie du aus der Ohnmacht kommst	179
Wut zulassen und in gesunde Bahnen lenken	183
Krämpkungen überwinden	189
Mit neuen Erfahrungen Glaubenssätze verändern	196
Die Grundlage für mehr Resilienz schaffen	204
Komm in Bewegung	205
Authentische Beziehungen führen	209
Reduziere den Druck in deinem Leben	222
Schlusswort	231
Anhang	232
Hilfreiche Adressen	232
Lesetipps	234
Quellen	235