

# Inhalt

## *Ressourcen*

Was mir gut gelingt! .....	6
Mein Ressourcenschatz .....	14
Mein „Notfallkoffer“ für die Seele .....	15
<i>Mehr ich selbst sein, Virginia Satir .....</i>	20

## *Traumatrigger*

Was ist ein Traumatrigger? .....	21
Meine Traumatrigger .....	25
Zuordnungen: Trigger - Trauma .....	37
Der Fragebogen gegen die Angst .....	41

## *Gedichte, Zitate, Gebete, die Mut machen .....*

<i>Gedichte, Zitate, Gebete, die Mut machen .....</i>	45
<i>Stufen, Hermann Hesse .....</i>	46
<i>Meine Lieblingsgedichte .....</i>	47
<i>Gib nicht auf! Khalil Gibran .....</i>	48

## *Heilende Bilder gegen den Schrecken .....*

<i>Heilende Bilder gegen den Schrecken .....</i>	49
Mein sicherer Ort .....	51
Mein Tresor .....	53
Mein unverletzter innerster Kern .....	55
Mein Gefühlsregler .....	57