

Inhalt

Ressourcen

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

Traumatrigger

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

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

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