

Inhalt



1 Basiswissen

Einleitung	9
Was bedeutet Traumatisierung?	11
Was sind traumatische Erfahrungen?	12
■ Welche Traumata gibt es?	13
■ Unsere Wertesysteme spielen eine Rolle	14
■ Der soziale Kontext ist wichtig	15
■ Welche Ereignisse können traumatisieren?	15
■ Wie gehen wir mit einem Trauma um?	18
Die Rolle unserer Bindungsmuster	19
■ Die besondere Bindung an die Eltern	19
■ Wir brauchen Schutz und Geborgenheit	19
■ Frühgeborene erhielten oft nicht genug Liebe	20
■ Wie kann ich meinem Baby Sicherheit geben?	20
■ Wann entwickelt sich eine unsichere Bindung?	21
■ Wie erkennt man das Bindungsmuster eines Kindes?	21

■ Welche Schutz- und Risikofaktoren gibt es?	22
■ Wie wirkt sich eine unsichere Bindung aus?	23
■ Was sind Bindungsstörungen?	23
Wie häufig sind Traumata?	25
■ Traumata kommen oft vor	26
■ Viele Menschen erholen sich von selbst	27



2 Reaktionen

Welche Folgen hat ein Trauma?	29
Was passiert im Körper?	30
■ Akuter und chronischer Stress	31
■ Traumatischer Stress	31
■ Was geschieht im Gehirn?	32
Bin ich traumatisiert?	36
■ Anzeichen für traumatischen Stress	37
■ Wie zeigt sich eine Traumafolgestörung?	38
Gesunde Verarbeitung eines Traumas	41
■ Fühlen Sie sich schuldig?	43
■ Auch Schamgefühle kommen häufig vor	44
■ Nicht bagatellisieren	44



3 Folgestörungen

Wenn ein Trauma krank macht	47
Posttraumatische Belastungsstörungen	48
■ Die offizielle wissenschaftliche Definition	50
■ Wie kann man die PTSD einordnen?	51
■ Symptome der PTSD	53
■ PTSD und Folgestörungen	55
Dissoziative Störungen	57
■ Was ist Dissoziation?	58
■ Wann wird Dissoziation zur Störung?	59
Wie werden Traumafolgestörungen diagnostiziert?	60
■ Posttraumatische Belastungsstörungen (PTSD)	60
■ Weitere Störungsbilder	63
■ Unterscheidung der Störungsbilder	66



4 Traumatherapie

Welche Behandlung Ihnen hilft	71
Wie kann man Traumafolgestörungen behandeln?	72
■ Psychotherapie	72
■ Medikamentöse Behandlung	74
■ Phasen der Traumapsychotherapie	77
Traumakonfrontation bei einfacher PTSD	80
■ Voraussetzung für Traumakonfrontation	80
■ Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?	81
■ Welche Therapieformen haben sich bisher bewährt?	82
■ Vor- und Nachteile der Therapieverfahren	84
■ Was Sie zusätzlich tun können	85
■ Achten Sie auf schonenden Umgang	85
■ Was sollten Sie für eine Therapie mitbringen?	86
■ Was der Therapeut mitbringen sollte	87
Übung: Distanzierungstechniken	88

Inhalt

Traumakonfrontation bei komplexer PTSD	89
■ Voraussetzungen, die Sie kennen sollten	89
■ Der Nutzen der Traumakonfrontation wird oft überbewertet	90
■ Das BASK-Modell	91
■ Die Fähigkeit, sich »inneren Trost« zu geben	92
■ Wann darf keine Traumakonfrontation erfolgen?	92
■ Sorgen Sie für Ihre innere Sicherheit	94
■ Welche Verfahren eignen sich zur Therapie der komplexen PTSD?	95



5 Selbsthilfe

Umgang mit Folgestörungen	97
Was hilft bei Angst und Panik?	98
■ Fühlen Sie sich oft ängstlich und hilflos?	99
Übung: Was Sie bei Angst tun können	100
■ Wenn Sie Panik haben	101
■ Selbstmanagement und Selbstberuhigung	101

Übung: Was Sie bei Panik tun können	102
■ Wenn die Therapie verdrängte Erinnerungen aufwühlt	103
■ Panik als Schutz gegen Dissoziation (und Erinnern)	104
Was tun bei Dissoziation?	106
■ Woran erkennen Sie, dass Sie dissoziieren?	106
Übung: Selbstbeobachtung bei Dissoziation	108
■ Dissoziative Amnesie	108
Übung: Was Sie tun können, wenn Sie in dissoziative Zustände geraten	110
■ Was Sie tun können, wenn Ihnen Gefühle Angst machen	111
Was hilft noch?	112
■ Was Ihr Körper braucht	112
■ Hilfreicher Umgang mit Schmerzen	113
■ Wie kann ich mit meiner Sucht umgehen?	114
■ Hilfe bei Selbsttötungsgedanken und -versuchen	118
■ Verletzen Sie sich selbst?	119
■ Leiden Sie unter einer Essstörung?	120
Antworten auf häufig gestellte Fragen	123
■ Wie kann ich verhindern, dass ich eigene Traumatisierungen weitergebe?	123
■ Wann soll ich therapeutische Hilfe suchen?	124
■ Woran erkennt man eine gute Traumatherapeutin?	125

- Bin ich verrückt, wenn ich eine dissoziative Störung habe? 126
- Wie gehe ich mit Gewaltphantasien um? 127
- Übung:** Tresorübung und Wutraum 128
- Trauma und Partnerschaft 129
- Was tun, wenn beide Partner traumatisiert sind? 129
- Was tun, wenn »nur« ein Partner betroffen ist? 130
- Was tun, wenn Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin Sie aktuell traumatisiert? 131



6 Leben

- Wieder gesund werden** 133
- Nutzen Sie Ihre Ressourcen 134
- Übung:** Erstellen Sie Ihre persönliche Ressourcenliste 135
- Was kann man unter Ressourcenorientierung verstehen? 135
- Versuchen Sie, selbstbestimmt zu leben 136
- Finden Sie Ihre eigene »innere Wahrheit« 137

- Achten Sie auch auf Erfreuliches 138
- Zwei Geschichten zum Mut machen 138
- Wie Ihre Imagination Ihnen helfen kann 140
- Astrid Lindgrens Geschichten beflügeln die Phantasie 142
- Sich selbst unterstützen 147
- Übung:** Übung zu einer belastenden Alltagssituation 148
- Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft 148
- Die positiven Seiten fördern 150
- Übung:** Wann haben Sie Flow-Zustände? 151
- Übung:** Dankbarkeitstagebuch 152
- Gönnen Sie sich Vergnügungen und Belohnungen 152
- Fördern Sie Ihre Achtsamkeit 153
- Übung:** Ein achtsamer Spaziergang 154
- Der Nutzen von bewusstem Denken 154
- Pessimismus und Optimismus 155
- Übung:** Kognitive Stabilisierung – für gesündere Einstellungen sorgen 156
- Die sechs wichtigsten Tugenden 156
- Übung:** Welches sind Ihre größten Stärken? 157
- Übung:** Emotionale Stabilisierung – für gute Gefühle sorgen 158
- Die Opferrolle verlassen 159
- Pro-aktiv sein 159
- Von innen nach außen 160

Inhalt

Übung: Mein wertvoller Tag heute	162	Service	176
■ Imagination als heilsame Kraft	165	■ Empfehlungen zum Weiterlesen	176
Durch ein Trauma wachsen	171	■ Wo Sie Hilfe finden	177
■ Das Trauma als Wende im Leben	172	■ Wenn Sie Gewaltopfer sind	177
■ Menschen verfügen über erstaunliche Heilungskräfte	173	■ Fachgesellschaften	178
■ Haben Traumata Sinn?	174	Stichwortverzeichnis	180
		Impressum	182