

Einleitung	11
● <b>Was bedeutet Traumatisierung?</b>	13
Was sind traumatische Erfahrungen?	14
• Welche Traumata gibt es?	15
• Unsere Wertesysteme spielen eine Rolle	15
• Der soziale Kontext ist wichtig	16
• Welche Ereignisse können traumatisieren?	16
• Wie gehen wir mit einem Trauma um?	19
<b>Vertiefende Information</b>	20
Unser Umgang mit Traumata hängt von unserem Bindungsmuster ab	20
• Die Rolle der Bindung an die Eltern	20
• Wir brauchen Schutz und Geborgenheit	20
• Frühgeborene erhielten oft nicht genug Liebe	21
• Wie kann ich meinem Baby Sicherheit geben?	21
• Wann entwickelt sich eine unsichere Bindung?	21
• Wie erkennt man das Bindungsmuster eines Kindes?	22
• Welche Schutz- und Risikofaktoren gibt es?	23
• Wie wirkt sich eine unsichere Bindung aus?	23
• Was sind Bindungsstörungen?	23
Wie häufig sind Traumata?	26
• Traumata kommen oft vor	26
• Viele Menschen erholen sich von selbst	27
● <b>Welche Folgen hat ein traumatisches Ereignis?</b>	29
Was passiert im Körper?	30
• Akuter und chronischer Stress	30
• Traumatischer Stress	31

• Was geschieht im Gehirn?	31
Wie kann man erkennen, ob man traumatisiert ist?	35
• Anzeichen für traumatischen Stress	35
• Wie zeigt sich eine Traumafolgestörung?	36
Gesunde Verarbeitung eines Traumas	39
• Fühlen Sie sich schuldig?	41
• Auch Schamgefühle kommen häufig vor	42
• Nicht bagatellisieren	42
<b>• Traumafolgestörungen</b>	45
Posttraumatische Belastungsstörungen	46
• Die offizielle wissenschaftliche Definition	47
• Wie kann man die PTSD einordnen?	49
• Symptome der PTSD	50
• PTSD und Folgestörungen	52
Dissoziative Störungen	54
• Was ist Dissoziation?	55
• Wann wird Dissoziation zur Störung?	56
<b>Vertiefende Information</b>	57
Wie werden Traumafolgestörungen diagnostiziert?	57
• Posttraumatische Belastungsstörungen (PTSD)	57
• Weitere Störungsbilder	60
• Unterscheidung der Störungsbilder	63
<b>• Traumatherapie</b>	69
Wie kann man Traumafolgestörungen behandeln?	70
• Medikamentöse Behandlung von Traumafolgestörungen	71
• Phasen der Traumapsychotherapie	74

Traumakonfrontation bei einfacher PTSD	76
• Voraussetzung für Traumakonfrontation	76
• Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?	77
• Welche Therapieformen haben sich bisher bewährt?	77
• Vor- und Nachteile der Therapieverfahren	79
• Was Sie zusätzlich tun können	80
• Achten Sie auf schonenden Umgang	80
• Was sollten Sie für eine Therapie mitbringen?	81
• Was der Therapeut mitbringen sollte	82
Traumakonfrontation bei komplexer PTSD	83
• Voraussetzungen, die Sie kennen sollten	83
• Der Nutzen der Traumakonfrontation wird oft überbewertet	85
• Das BASK-Modell	85
• Die Fähigkeit, sich »inneren Trost« zu geben	86
• Wann darf keine Traumakonfrontation erfolgen?	86
• Sorgen Sie für Ihre innere Sicherheit	88
• Welche Verfahren eignen sich zur Therapie der komplexen PTSD	89
<b>• Umgang mit Traumafolgestörungen – Therapiebeispiele und Selbsthilfe</b>	91
Was hilft bei Angst?	92
Wenn Sie Panik haben	94
• Selbstmanagement und Selbstberuhigung	95
• Wenn die Therapie verdrängte Erinnerungen aufwühlt	96
• Panik als Schutz gegen Dissoziation (und Erinnern)	98
Was tun bei Dissoziation?	98
• Woran erkennen Sie, dass Sie dissoziieren?	99
• Dissoziative Amnesie	100

• Was Sie tun können, wenn Ihnen Gefühle Angst machen	104
Was Ihr Körper braucht	105
Hilfreicher Umgang mit Schmerzen	106
Wie kann ich mit meiner Sucht umgehen?	106
• Sucht als Selbstheilungsversuch	107
• Was Ihnen hilft, wenn Sie ein Suchtproblem haben	110
Hilfe bei Selbsttötungsgedanken und -versuchen	111
Verletzten Sie sich selbst?	111
• Selbstverletzung nimmt vorübergehend den Druck	112
• Behandlungsvertrag schließen	112
• Das innere Kind an einen guten Ort bringen	112
Leiden Sie unter einer Essstörung?	113
Antworten auf häufig gestellte Fragen	114
• Wie kann ich verhindern, dass ich eigene Traumatisierungen weitergebe?	114
• Wann soll ich therapeutische Hilfe suchen?	115
• Waran erkennt man eine gute Traumatherapeutin?	116
• Bin ich verrückt, wenn ich eine dissoziative Störung habe?	117
• Wie gehe ich mit Gewaltphantasien um?	117
Trauma und Partnerschaft	119
• Was tun, wenn beide Partner traumatisiert sind?	119
• Was tun, wenn »nur« ein Partner betroffen ist?	120
• Was tun, wenn Ihr Partner/Ihre Partnerin Sie aktuell traumatisiert?	120
<b>• Wieder gesund werden – Was Sie für sich tun können</b>	123
Nutzen Sie Ihre Ressourcen	124
• Was kann man unter Ressourcenorientierung verstehen?	125

• Versuchen Sie, selbstbestimmt zu leben	126
• Finden Sie Ihre eigene »innere Wahrheit«	127
• Achten Sie auch auf Erfreuliches	127
• Zwei Geschichten zum Mut machen	128
• Wie Ihre Imagination Ihnen helfen kann	129
Astrid Lindgrens Geschichten beflügeln die Phantasie	130
• Pippi sorgt gut für sich selbst	130
• Michel fehlt die Aufmerksamkeit der Eltern	131
• Die heile Welt der Kinder aus Bullerbü	131
• Karlsson vom Dach – die Verkörperung der Freiheit	132
• Die Brüder Löwenherz – das abenteuerliche Leben nach dem Tod	132
• Mio muss das Herz aus Stein durchbohren	132
• Madita findet ihr »Seligkeitsding«	133
• Ronja Räubertochter lehnt sich gegen den Vater auf	134
Wie Sie sich selbst unterstützen können	135
• Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft	135
• Die positiven Seiten fördern	137
• Gönnen Sie sich Vergnügungen und Belohnungen	139
• Fördern Sie Ihre Achtsamkeit	140
• Der Nutzen von bewusstem Denken	141
• Pessimismus und Optimismus	142
• Die sechs wichtigsten Tugenden	143
Die Opferrolle verlassen	144
• Proaktiv sein	145
• Von innen nach außen	145
Imagination als heilsame Kraft	148
• Die Geschichte von dem Jungen, der immer wütend wurde	148

Durch ein Trauma wachsen – traumatic Growth	154
• Das Trauma als Wende im Leben	155
• Menschen verfügen über erstaunliche Heilungskräfte	156
• Haben Traumata Sinn?	156
<b>• Anhang</b>	<b>158</b>
Literaturempfehlungen	158
Wichtige Adressen	159
Stichwortverzeichnis	161