

Inhaltsverzeichnis

Wusstest du, dass.....?	5
Traumata – Kleine Kinder suchen Halt	8
Aber was ist ein Trauma denn nun eigentlich?	12
Ein echter Buddha, oder: Das Schock-, Entwicklungs- und Liebestrauma	15
Wie entsteht ein Entwicklungstrauma? oder: Die fünf Bewegungen der Liebe	17
Nicht erwünscht: Das Identitätstrauma	26
Schutzlos ausgeliefert: Das Übergriffs- und sexuelle Trauma	35
Für immer verloren: Das Verlusttrauma	42
I put a spell on you: Das Tätertrauma und die narzisstische Trance	44
Das Opfertrauma, oder: Die abhängige Trance	51
Die „hilflosen Helfer“, oder: Mein Job ist es in einem guten Zustand zu sein	59
Generationsübergreifende Traumata	70
Das frühe Trauma	72
Pränatales Trauma	73
Das Geburtstrauma	74
Nach der Geburt	76
Mögliche spätere Auslöser	79
Trauma und Sensibilität	81
Leben oder Überleben: Die traumatische Spaltung und ihre Folgen	86
Symptomatik nach einem überwältigenden Ereignis	93
Wie kann ich verhindern, dass der Körper ein Schocktrauma ausbildet?	97
Die erste Entladung: Schütteln, Zittern, Atmen	99
Wie hindern wir uns daran, uns von einem Trauma zu lösen?	100
Wie also kann ein Mensch sich von einem (Re-)Trauma befreien?	102
a) Bereiche, in denen ein Trauma wirkt	102
b) Wie finde ich eine kompetente Begleitung im Bereich Traumatherapie?	105
c) Sicherheit und Geborgenheit	112
d) Mütterliche Zuwendung, praktische Unterstützung, Nestwärme	113
e) Mobilisierung innerer und äußerer Ressourcen	117
f) Behutsame, schrittweise Entladung: Kontakt mit dem Körper	117
g) Klares Sehen, dass ich nicht dieses kleine traumatisierte Ich bin	120
h) Zurück zum Flow: Lass dich vom Atem nach Hause führen	123
i) Traum(a) und Wirklichkeit unterscheiden: Tagebuch führen	124

j) Auseinandersetzung mit Tod, Vergänglichkeit und Verlust	126
k) Selbstregulation – Sich selbst halten können in schwierigen Lebenssituationen	129
l) Die dunkle Nacht der Seele, oder: Zum Umgang mit traumatischen Gefühlen	134
m) Hilflosigkeit, Angst und Wut – Was tun?	137
n) Sind das wirklich deine Gefühle?	141
Traumata bei Babies und Kleinkindern erkennen und lösen	145
Sichere und unsichere Bindung	145
Komm her, geh weg! - Traumatische Bindungsstile	148
Die sichere Bindung	151
Geh weg! - Der unsicher-vermeidende Bindungsstil	152
Bleib da! - Der unsicher-ambivalente Bindungsstil	153
Komm her, geh weg! - Der unsicher-desorganisierte Bindungsstil	154
Schreikinder, häufiges Weinen, Bettnässen/Einkoten, unbegründete Ängste, Schlafstörungen, psychosomatische Erkrankungen	156
Mangelnder Körperkontakt und Schutz	158
Scham und Verletzlichkeit, oder: Wer bin ich wirklich?	159
Bei Kleinkindern: Entladen, Zittern, Schütteln	166
Emotionale erste Hilfe bei einem Schock- oder Retrauma	166
Weitere effektive Hilfen	170
a) EFT (Emotional Freedom Techniques)	170
b) EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)	170
c) Change History aus dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren)	171
d) bei Magen-Darm-Beschwerden	171
d) bei Schlafstörungen, nächtlichen Panikattacken	172
Wie also wird man frei von der Vergangenheit – ohne Medikamente?	175
Wo überforderst du dich? - Trauma und Grenzüberschreitung	179
Dissoziation – Was ist das?	181
Endlich wieder lebendig sein, oder: Wie löst man eine Dissoziation?	185
Wozu ist eine Re-Inszenierung gut?	188
Mörderische Wut, was tun?	191
Was will dir deine Angst sagen?	195
Was ist der Unterschied zwischen einer traumatischen und einer normalen Erinnerung?	199
Das Trauma als nicht abgeschlossene Überlebensreaktion	200

Die Lösung – Triumph statt Niederlage	202
Woraus besteht deshalb eine nachhaltige, heilsame Traumatherapie?	204
Und was ist toxisch in der traumatherapeutischen Begleitung?	207
Bitte, lass mich nicht alleine! – Fallbeispiel 1	211
Ein sensibles Problem – Fallbeispiel 2	217
Ich darf nicht existieren – Fallbeispiel 3	222
Warum tut sich oft trotz jahrelanger klassischer Trauma-, Körper- oder spiritueller Arbeit nicht viel?	228
Verwendete und weiterführende Literatur	239
Bildnachweise	241
Warum all das schreiben?	242