

Inhaltsverzeichnis

Wusstest du, dass.....?	5
Traumata – Kleine Kinder suchen Halt	8
Frei, glücklich, unbeschwert, oder: Kannst du dir vorstellen wie sich das anfühlt?	12
Aber was ist ein Trauma denn nun eigentlich?	15
Ein echter Buddha, oder: Das Schock-, Entwicklungs- und Liebestrauma	19
Wie entsteht ein Entwicklungstrauma? oder: Die fünf Bewegungen der Liebe	23
Nicht gewollt: Das Identitätstrauma	30
Schutzlos ausgeliefert: Das Übergriffs- und sexuelle Trauma	39
Für immer verloren: Das Verlusttrauma	49
I put a spell on you: Das Tätertrauma und die narzisstische Trance	51
Das Opfertrauma, oder: Die abhängige Trance	59
Die „hilflosen Helfer“, oder: Mein Job ist es, in einem guten Zustand zu sein	66
2 G für traumatisierte Hochbegabte: Gefördert, geliebt oder ausgegrenzt?	78
Was ist der Unterschied zwischen sogenannten Hoch- und Normalbegabten?	80
Die traumatisierte Hochbegabung	88
Generationenübergreifende Traumata	98
Das frühe Trauma	100
Pränatales Trauma	100
Das Geburtstrauma	106
Nach der Geburt: Verlassenheitsangst, die Pest und die Neigung zu Gewalt	108
Mögliche spätere Trauma-Auslöser	113
Trauma und Sensibilität	115
Leben oder Überleben: Die traumatische Spaltung und ihre Folgen	120
Symptomatik nach einem überwältigenden Ereignis	128
Wie kann ich verhindern, dass der Körper ein Schocktrauma ausbildet?	132
Die erste Entladung: Schütteln, Zittern, Atmen	133
Wie hindern wir uns daran, uns von einem Trauma zu lösen?	135
Traumatic Bonding: Warum suchen wir uns immer wieder lieblose Beziehungen?	137
Wie also kann ein Mensch sich von einem (Re-)Trauma befreien?	142
a) Bereiche, in denen ein Trauma wirkt	142
b) Wie finde ich eine kompetente Begleitung im Bereich Traumatherapie?	146
c) Stress im System? - Ohne dass du dich sicher fühlst, kannst du nicht heilen	154
d) Mütterliche Zuwendung, praktische Unterstützung, Nestwärme	155

e) Menschliche Präsenz, liebevolle Anteilnahme	156
f) Schutz, Respekt, Augenhöhe	156
f) Kompetente Begleitung	157
h) Bewusste Selbst- und Körperwahrnehmung	158
l) Die Mobilisierung innerer und äußerer Ressourcen	160
j) Behutsame, schrittweise Entladung: Kontakt mit dem Körper	161
k) Klares Sehen, dass ich nicht dieses kleine traumatisierte Ich bin	164
l) Zurück zum Flow: Lass dich vom Atem nach Hause führen	170
m) Traum(a) und Wirklichkeit unterscheiden, Gedanken hinterfragen	171
n) Auseinandersetzung mit Tod, Vergänglichkeit und Verlust	173
o) Selbstregulation – Sich selbst halten in schwierigen Lebenssituationen	177
q) Die dunkle Nacht der Seele, oder: Zum Umgang mit traumatischen Gefühlen	183
u) Hilflosigkeit, Angst und Wut – Was tun?	186
v) Sind das wirklich deine Gefühle?	192
Die sichere Bindung: Traumata bei Babies und Kleinkindern lösen	197
Sichere und unsichere Bindung	197
Komm her, geh weg! - Traumatische Bindungsstile	204
Die sichere Bindung	204
Geh weg! - Der unsicher-vermeidende Bindungsstil	204
Bleib da! - Der unsicher-ambivalente Bindungsstil	204
Komm her, geh weg! - Der unsicher-desorganisierte Bindungsstil	206
Schreikinder, häufiges Weinen, Bettnässen/Einkoten, unbegründete Ängste	207
Mangelnder Körperkontakt und Schutz	211
Grenzen achten, oder: Die gesunde und die toxische Scham	212
Bei Kleinkindern: Entladen, Zittern, Schütteln	220
Emotionale erste Hilfe bei einem Schock- oder Retrauma	221
Weitere effektive Hilfen	225
a) EFT (Emotional Freedom Techniques)	225
b) EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)	225
c) Change History aus dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren)	226
d) Magen-Darm-Beschwerden	226
d) Schlafstörungen, Stress und Co – Was hilft?	227
Wie also wird man frei von der Vergangenheit – ohne Medikamente?	233

Wo überforderst du dich? - Trauma und Grenzüberschreitung	237
Dissoziation – Was ist das?	239
Endlich wieder lebendig sein, oder: Wie löst man eine Dissoziation?	243
Der Dauer-Masochist und -Sadist, oder: Wozu ist eine Re-Inszenierung gut?	246
Mörderische Wut - Was tun?	250
Was will dir deine Angst sagen?	254
Was ist der Unterschied zwischen einer traumatischen und einer normalen Erinnerung?	260
Das Trauma als nicht abgeschlossene Überlebensreaktion	223
Die Lösung – Triumph statt Niederlage	262
Woraus besteht deshalb eine nachhaltige, heilsame Traumatherapie?	264
Und was ist toxisch in der traumatherapeutischen Begleitung?	267
Bitte, lass mich nicht alleine! (Fallbeispiel 1: Traumasensible Paartherapie)	271
Wut und Sexualität – (Fallbeispiel 2: Traumasensible Sexualtherapie)	277
Ich darf nicht existieren (Fallbeispiel 3: Arbeit mit einem Identitätstrauma)	282
Warum tut sich oft trotz jahrelanger klassischer Trauma-, Körper- oder spiritueller Arbeit nicht viel?	288
Verwendete und weiterführende Literatur	298
Bildnachweise	301
Warum all das schreiben?	302