

Inhalt

Teil 1: Der Wegweiser 19

- 1 Trauma verstehen 20
- 2 Heldenreise 27
- 3 Der Wegweiser 30
- 4 Die gesamte Trauma-Geschichte 38
- 5 Der Fünf-Phasen-Zyklus der Heilung 45
- 6 Traumata behandeln 54
- 7 Wie Sie Hilfe finden 58
- 8 Wie Sie dieses Buch verwenden 63

Teil 2: Vorbereitung 65

- 9 Vorbereitung 66
- 10 Basislager 70
- 11 Bewusstsein 79
- 12 Vertrauen und Seile 85
- 13 Ressourcen – Die Dinge, die wir brauchen und die wir tragen 91
- 14 Sichere Orte 103
- 15 Hilfreiche Übungen zur Vorbereitung 107

Teil 3: Unintegriertheit 115

- 16 Unintegriertheit 116
- 17 Bindung verstehen 123
 - Was ist das Bindungssystem? 127
 - Bindung und Trauma 130
 - Sich anlehnen (können) 138
- 18 Container: Umgang mit den Gefühlen der Unintegriertheit 143
- 19 Schutzwälle abbauen 150
- 20 Käfige, Reenactment und Flucht 155
- 21 Hilfreiche Übungen in der Phase der Unintegriertheit 161

Teil 4: Konfrontation 165

- 22 Konfrontation 166
- 23 Erinnerungen 175
 - Traumatische Erinnerungen 183
- 24 Finden Sie Ihren Weg 188
- 25 Hilfreiche Übungen in der Konfrontationsphase 194

Teil 5: Integration 203

- 26 Integration 204
- 27 Trauer 212
- 28 Neuanfänge 218

- 29 Beides in sich tragen 224
- 30 Identität 230
- 31 Hilfreiche Übungen in der Phase des Zusammenfügens 235

Teil 6: Konsolidierung 239

- 32 Konsolidierung 240
- 33 Gut 245
- 34 Den Kreislauf der Heilung erneut beginnen 249
- Vorbereitung 250
 - Unintegriertheit 252
 - Konfrontation 253
 - Integration 254
 - Konsolidierung 257
- 35 Hilfreiche Übungen für die Konsolidierungsphase 258
- Epilog 261
- Danksagungen 267
- Endnoten 273