

Stichwortverzeichnis

A

Adrenalin 27
 Angst 28
 Atemübung 71, 123
 Atmung 71
 Ausnahmesituation 80

B

Bauchhirn 64
 Bewegung 34, 69
 Beziehungen 76
 Bindungstraumata 19
 Bindungs- und
 Beziehungskompetenz 61
 Borderline-Störung 38

C

Coronapandemie 29
 Cortisol 27

D

Dankbarkeit 32, 74
 Daueralarm 31
 DESNOS 38
 Diamantensammeln 74
 dissoziative Störung 39
 Double-Binds 17

E

Eltern-Kind-Beziehung 17
 enterisches Nervensystem 64
 Erinnerungen 77
 Ernährung 66
 Erschütterung, seelische 14
 Eye Movement Desensibilization
 and Reprocessing 41

F

Flashbacks 28
 Flucht 27
 fortgerissen 28

G

Gedanken 28
 Gefühle 28
 Gefühle und Impulse
 kontrollieren 56
 Gehirn 23
 Getränke 69
 Gewalt 16

H

Heilung 40
 Hilflosigkeit 28
 Hippocampus 24

K

Kampf 27
 Katastrophe 14
 Klinik 44
 Kohlenhydrate 68
 Kontakt 76
 Körper 33
 Kortex 24

L

Leere 28
 Lernen 74

M

Magnesium 68
 Mandelkerne 24
 Medikamente 47, 117
 Meridian Klopfen 126
 Missachtung 17

N

Nähe 33
 Natur 75
 Naturkatastrophen 21
 Notfallkoffer 79
 – Behältnis 83
 – Gebrauchsanweisung 81
 – Inhalt 87
 – packen 85
 Notsituationen 81
 Nüsse 68

O

Öle 68

P

Panik 28
 Parasympathikus 64
 Persönlichkeit 28
 Polyvagus 65
 Posttraumatische
 Belastungsstörung
 – einfach 38
 – komplex 38
 Powernap 70
 Praxis 46

Proteine 66
 Psyche 28
 Psychotherapeut 46
 PTSD 38

R

Resilienz 32, 49
 – Atmung 71
 – Bewegung 69
 – Bindungs- und
 Beziehungskompetenz 61
 – Gefühle und Impulse
 kontrollieren 56
 – Psyche 71
 – Ressourcenorientierung 57
 – Schlaf 69
 – Selbstfürsorge 52
 – Selbst- und
 Außenwahrnehmung 51
 – Sinnorientierung 60
 – stärken 66
 – vegetative Balance 63
 – Zielfokussierung 58
 Resilienzbausteine 50
 Ressourcenorientierung 57

S

Schätze 87
 Schlaf 69
 Schrecken 28
 Schutzfaktoren 32
 Selbstfürsorge 52
 Selbsthilfe 43
 Selbst- und Außenwahrnehmung
 51
 Sicherheit 19
 Sinnorientierung 60
 Social Media 74
 Somatic Experiencing 41
 SOS-Übungen 120
 Spaß 75
 Stärkung 81
 Stresshormone 25, 27
 Sympathikus 64

T

Therapie 44
 Therapien 40
 – Integration 41
 – Stabilisierung 41
 – Traumabearbeitung 41

Totstellen 27
 Traum
 – Häufigkeit 29
 Trauma 14
 – Bindungstraumata 19
 – frühe Traumata 26
 – körperliche Gewalt 16
 – Leiden 42
 – Medizin 20
 – Naturkatastrophen 21
 – seelische Gewalt 16
 – sekundäre 22
 – sexuelle Gewalt 16
 – Umwelt 21
 – Unfälle 20
 – Verlassen-Sein 22
 – Verluste 21

Traumafolgen 31
 Traumafolgestörungen 36
 Traumagedächtnis 26
 Trigger 37

U

Übung
 – Atemübung 71, 123
 – Diamantensammeln 74
 – Meridianklopfen 126
 – Nerven beruhigen 127
 – SOS-Übungen 120
 – Wahrnehmungsübung 125
 – Zielfokussierung 59
 Umarmung 33
 Unfälle 20

V

Vegetative Balance 63
 vegetatives Nervensystem 64
 Verarbeitungsprozess 31
 Verlassen-Sein 22
 Verluste 21
 Verständnis 33
 Verzweiflung 28
 Vitalstoffe 67

W

Wachstum, posttraumatisches
 32
 Wahrnehmungsübung 72, 124,
 125

Z

Zielfokussierung 58

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
 So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
 Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/trias_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter