

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> .....	11
<b>1 Was ist eine Posttraumatische Belastungsstörung und leiden Sie unter einer?</b> .....	21
1.1 Einige wichtige Tatsachen über PTB .....	24
1.2 Symptome einer PTB .....	26
1.2.1 Symptome der Wiedererinnerung .....	26
1.2.2 Vermeidungssymptome .....	27
1.2.3 Symptome der emotionalen Taubheit .....	28
1.2.4 Die Symptome der Übererregung .....	29
1.2.5 Traumabezogene Schuldgefühle, Ärger und Trauer .....	30
1.3 Wie die PTB entsteht und wie sie Sie beeinträchtigt .....	31
1.3.1 Äußere Faktoren .....	31
1.3.2 Herausfinden wollen, warum es passiert ist .....	34
1.3.3 Emotionale Taubheit und die Aufrechterhaltung der PTB .....	36
1.4 Wie passt dieses Modell der PTB auf Sie? .....	37
1.5 Was haben Sie heute gelernt? .....	37
<b>2 Selbstanwaltschaft – ein Überblick und eine erste Selbsteinschätzung</b> .....	39
2.1 Wenn die Selbstanwaltschaft fehlt .....	39
2.2 Selbstanwaltschaft: Wie Sie sich verändern können .....	47
<b>3 Ist Ärger die Kosten, die er verursacht, wert? Strategien, um loszulassen</b> .....	49
3.1 Ist Ärger jemals gesund oder zuträglich? .....	49
3.2 Chronischer Ärger und Gesundheit .....	50
3.3 Strategien zum Loslassen .....	50
3.4 Vorher und nachher .....	53
<b>4 Fühlen Sie sich besser, indem Sie anders mit sich reden</b> .....	55
4.1 Beobachten Sie Ihre negativen Selbstgespräche .....	56
4.2 Selbstbeobachtungsübung .....	57
4.3 Was ist, wenn Sie denken, dass Ihr negatives Selbstgespräch wahr ist? ..	64
4.4 Fazit .....	64
<b>5 Die Macht des nicht negativen Denkens</b> .....	66
5.1 Kategorie 1: „Sollte“, „Hätte sollen“, „Hätte können“ und „Warum?“ ..	66
5.2 Kategorie 2: Schambezogene Selbstabwertungen der eigenen Persönlichkeit, des Charakters oder der Intelligenz .....	69

5.3	Kategorie 3: „Ich fühle“-Sätze, die mit Worten enden, die keine Gefühle sind .....	70
5.5	Warum es wichtig ist, vernünftig zu sein .....	78
5.6	Ein starker innerer Antrieb ist die Voraussetzung dafür, um eine hartnäckige schlechte Gewohnheit loszuwerden .....	79
<b>6</b>	<b>Stressbewältigung durch Veränderungen der Muskelspannung .....</b>	<b>81</b>
6.1	Die Bedeutung von Stress .....	81
6.2	Die Beziehung zwischen geistiger und körperlicher Aktivität .....	84
6.3	Muskelanspannung und negative emotionale Zustände .....	84
6.4	Warum es wichtig ist, dass Sie Ihr Anspannungsniveau niedrig halten .....	85
6.5	Progressive Muskelentspannung .....	90
6.6	Wann sollten Sie diese Entspannungsübung durchführen? .....	93
6.7	Eine Technik, um die sich aufsummierenden Effekte von Stress zu verhindern .....	93
6.8	Wie man die Körperwahrnehmung erhöhen kann .....	95
<b>7</b>	<b>Warum die PTB bestehen bleibt und ein Weg zur Heilung .....</b>	<b>96</b>
7.1	Flucht- und Vermeidungslernen und wie es funktioniert .....	96
7.2	Die Macht der Erleichterung .....	98
7.3	Was haben Millie und das Licht mit der PTB zu tun? .....	100
7.4	Wie chronische Flucht- und Vermeidungsverhaltensweisen die Aufrechterhaltung der PTB-Symptome verursachen .....	101
7.5	Ein Furcht- und Verlustmodell der PTB .....	102
7.6	Flucht- und Vermeidungsgewohnheiten durchbrechen und die PTB bewältigen .....	103
7.7	Sich selbst mit dem Missbrauch und damit zusammenhängenden Erinnerung auseinandersetzen .....	104
<b>8</b>	<b>Wie Sie die Einstellung überwinden, Sie seien überfordert und hätten keine Macht .....</b>	<b>106</b>
8.1	Gelernte Machtlosigkeit .....	106
8.2	Was passiert, wenn der Psychologe die Wand entfernt? .....	110
8.3	Wie kann gelernte Hilflosigkeit „verlernt“ werden? .....	111
8.4	Lösungsorientiertes Denken .....	114
<b>9</b>	<b>Alles was Sie schon immer über Schuldgefühle wissen wollten, sich aber nie zu fragen wagten .....</b>	<b>117</b>
9.1	Trauma, Schuldvorwürfe und PTB .....	117
9.1	Das Wesen der Schuld .....	119
9.3	Ein Blick auf die schuldbezogenen Überzeugungen .....	120
9.4	Die Analyse von Schuld: Übungen im logischen Denken .....	121

<b>10</b>	<b>Wie Sie Ihre Schuldgefühle loswerden</b> .....	125
10.1	Gute Nachrichten und schlechte Nachrichten .....	125
10.2	Die Analyse des Schuldgefühls, nicht früher gegangen zu sein .....	126
10.3	Ein zweites Schuldgefühl analysieren .....	156
<b>11</b>	<b>„Ich sollte“-Überzeugungen, die dazu führen, dass Frauen bei einem missbräuchlichen Partner bleiben oder zu ihm zurückkehren</b> .....	162
11.1	Stellen Sie Ihre übernommenen Mythen infrage .....	162
11.2	Was haben Sie aus der Infragestellung von Mythen gelernt? .....	171
<b>12</b>	<b>Selbstbehauptung kontra Aggressivität: Wie kann man den rechten Weg beschreitet?</b> .....	173
12.1	Selbstbehauptung kontra Aggressivität .....	173
12.2	Die „Selbstbehauptungs“-Bewegung und „Ich-Botschaften“ .....	175
12.3	Wie kann mit verbalen Angriffen umgegangen werden? .....	178
12.4	Grundlagen selbstsicherer Kommunikation .....	183
12.5	Weitere Gründe, die Fähigkeit zur Selbstbehauptung zu fördern .....	191
<b>13</b>	<b>Regeln für den Umgang mit dem ehemaligen Partner</b> .....	192
13.1	Was tun, wenn Sie von Ihrem Ex-Partner kontaktiert werden? .....	193
13.2	Was tun, wenn Kontakte zu Ihrem Ex-Partner aufgrund der Kinder notwendig sind? .....	194
<b>14</b>	<b>Furcht bewältigen, indem man sich harmlosen Auslösern an belastende Erinnerungen aussetzt</b> .....	196
14.1	Sich selbst Auslösern von Erinnerungen an den Missbrauch oder den Missbraucher aussetzen .....	197
14.2	Einige Berichte von erfolgreichen Konfrontationen .....	206
14.3	Kapitelzusammenfassung .....	207
<b>15</b>	<b>Wie kann man mögliche Täter erkennen?</b> .....	209
15.1	Warnzeichen, die darauf hindeuten, dass jemand missbräuchlich werden könnte .....	209
15.2	Den möglichen Missbraucher frühzeitig erkennen .....	213
15.3	Wie fühlen Sie sich jetzt? .....	220
<b>16</b>	<b>Selbstanwaltschaft – Wie haben Sie sich verändert?</b> .....	221
16.1	Wie haben Sie sich verändert? .....	228
	<b>Literatur</b> .....	229
	<b>Die Autorinnen und Autoren sowie die Übersetzerinnen des Bandes</b> .....	233