

Inhalt

Prolog: Konfrontation mit dem Trauma	9
--	---

TEIL I Die Wiederentdeckung des Traumas

1 Was wir von Vietnamveteranen lernen können	15
2 Revolutionen im Verständnis von Geist und Gehirn	33
3 Ein Blick ins Gehirn: Die neurowissenschaftliche Revolution	53

TEIL II Was Ihr Gehirn über das Trauma sagt

4 Ums Leben laufen: Die Anatomie des Überlebens	65
5 Verbindungen zwischen Körper und Gehirn	91
6 Verlust des Körpers, Verlust des Selbst	107

TEIL III Der Geist von Kindern

7 Auf einer Wellenlänge sein: Bindung und Einstimmung	129
8 In Beziehungen gefangen: Was Mißbrauch, Mißhandlung und Vernachlässigung kosten	151
9 Was hat Liebe mit alledem zu tun?	166
10 Das entwicklungsbezogene Trauma: Eine verborgene Epidemie	182

TEIL IV Traumaspuren

11 Enthüllen von Geheimnissen: Das Problem der traumatischen Erinnerung	207
12 Die unerträgliche Schwere des Erinnerns	222

TEIL V Wege zur Genesung

13 Heilung vom Trauma: Sich Körper und Geist wieder zu eigen machen	243
14 Sprache: Wunder und Tyrannei	275
15 Sich von der Vergangenheit lösen: EMDR	296
16 Lernen, den eigenen Körper zu bewohnen: Yoga	313
17 Die Einzelteile zusammenfügen: Self-Leadership	329
18 Die Löcher füllen: Strukturen schaffen	352
19 Das Gehirn neu vernetzen: Neurofeedback	367
20 Die eigene Stimme finden: Gemeinschaftsrhythmen und Theater	392
 Epilog: Entscheidungen, die getroffen werden müssen	 412
 <i>Danksagung</i>	 425
<i>Anhang: Consensus Proposed Criteria for Developmental Trauma Disorder</i>	 427
<i>Ressourcen</i>	431
<i>Weiterführende Literatur</i>	433
<i>Anmerkungen</i>	436
<i>Personen- und Stichwortverzeichnis</i>	482