

Inhalt

Vorwort.	4
Zu diesem Buch	8
Trauma. Was bedeutet das?	13
Verschiedene Arten von Trauma	14
Bindungstrauma	27
Sind wir alle traumatisiert?	40
Trauma und Vagusnerv	47
Die Polyvagaltheorie und ein neuer Blick auf Heilung.	48
Heilung geschieht im Bindungskontext – und nur dort	58
Heilung gibt es nie allein.	67
Wodurch heilen wir?	68
»Normale« Beziehungen	74
Autonomie oder Verschmelzung – wozu neigst du?	83
Was sich gut anfühlt, ist nicht unbedingt heilsam	93
Ehrliches Mitteilen. Weg und Heilung	98
Wie das Ehrliche Mitteilen ins Leben kam	99
Was bedeutet Ehrliches Mitteilen?	103
Das Setting	114
Der Weg zur Heilung für den Autonomietyp	122

Der Weg zur Heilung für den Verschmelzungstyp	130
Was gehört NICHT zum Ehrlichen Mitteilen?	136
Begegnungen zu dritt	141
Lokale Gruppen	145
Ehrliches Mitteilen gehört in sichere Settings	151
Äußere Umstände wandeln sich durch das Ehrliche Mitteilen	154
Fragen zum Ehrlichen Mitteilen	165
Ehrliches Mitteilen für Fortgeschrittene	172
Glückliche Beziehungen sind (nur) der Anfang	176
Vom Paar . . . in die ganze Gesellschaft	177
Die Spiritualität erwacht	181
<i>Literaturauswahl</i>	<i>188</i>
<i>Ressourcen im Internet</i>	<i>189</i>