

# INHALT

Einführung ..... 6

## 1. TEIL

### **TRAUMA IM KOPF . . . . . 17**

- 1 Wie unser Gehirn durcheinandergerät ..... 18
- 2 Wie Traumata uns umprogrammieren ..... 39
- 3 Brainfuck beseitigen. .... 58
- 4 Gute Besserung. .... 71
- 5 (Professionelle) Hilfe: verschiedene Ansätze ..... 102

## 2. TEIL

### **DAS GEHIRN UND DAS LEBEN. . . . 120**

- 6 Ängste ..... 124
- 7 Wut ..... 137
- 8 Sucht ..... 149
- 9 Depression ..... 165
- 10 Trauer ..... 173

## SCHLUSS

### **DIE NEUE NORMALITÄT. . . . . 184**

Anhang ..... 186