Inhalt

Gebrauchsanweisung	8
Was der Drache „Frau Mahlzahn“ mit Traumaheilung zu tun hat	12
Teil I – Arbeitsbuch für Betroffene und deren Angehörige	
Ohne Diagnose keine Therapie!	15
Traumatisierung durch ein Einzelereignis – die posttraumatische Belastungsstörung	18
Traumatisierung durch serielle Belastungen – das Beziehungstrauma	19
Sonderfall: Sexuelle Gewalt	27
Bewältigungsstrategien nach traumatischen Erlebnissen	30
Plötzlich geht der Vorhang auf: Wenn sich das Trauma ungebeten in Erinnerung ruft	34
Habe ich ein eigenes Trauma oder nehme ich teil am historischen Familiendrama?	36
Nur das, was wir begreifen, können wir loslassen	41
Ein Gegengewicht zum Trauma schaffen	44
Was kann ich gut?	45
Was macht mich froh?	46
Innere Bilder als Orte der Zuflucht und der Heilung	47
Der „Erste-Hilfe-Koffer“ für die Seele	52
Der Umgang mit Hindernissen	53
Hinderliche Glaubenssätze	53
Depression	54
Ich sehe keine inneren Bilder!	55
Das Täterintrojekt	56
Der Beobachter – Ihr wichtigster Verbündeter	60
Gönnen Sie sich Unterstützung – weil Sie es sich wert sind... ..	60
Das Problem zum Verbündeten machen	61
Den inneren Beobachter einsetzen	62

Führen Sie ein Triggerbuch	63
Nutzen Sie die Intelligenz Ihres Körpers	64
Der gemeinsame Nenner	64
Detektivische Feinarbeit gefragt: Altlasten identifizieren und zuordnen	64
Die bestechende Logik der Psyche	65
Schreiben Sie Ihre Memoiren	68
Was tun, wenn die Erinnerung völlig fehlt?	69
Das Trauma verarbeiten	70
Der innere Bildschirm und der Gefühlsregler	71
Wie es hätte sein sollen – das neue Drehbuch	72
Frieden schließen und den Drachen verwandeln	74
Ressourcen bilden durch Gestalten - Kunsttherapeutische	
Möglichkeiten in der Traumatherapie, Brigitta Gerke-Jork	76
Auf Schatzsuche gehen - die eigene Symbolsprache entdecken	76
Innere Schätze bergen und gestalten	79
Das Atelier als sicherer Raum:	
Wann ist kunsttherapeutische Hilfe sinnvoll?	81
Die innere Landkarte – Ordnung im Chaos	82
Den Körper um Rat fragen - Körperbilder	86
Was tun, wenn bedrückende Erinnerungen auftauchen?	86
Energien steuern lernen – über den Umgang mit Wut und	
Aggression	87
Wie finde ich einen Kunsttherapeuten?	87
Trauma und Geburt	88
Warum es wichtig ist, die Hebamme und die Ärztin über	
einen sexuellen Missbrauch zu informieren	89
Die Folgen traumatischer Geburten verarbeiten,	
Kathrin Antener-Bärtschi	94
Geburtstrauma – Folgeschwangerschaft – Folgegeburt	95
Die nächste Geburt sorgfältig vorbereiten	97
Aufarbeitung der Geburt im Wochenbett	100
Verarbeitung der Geburt nach vier bis sechs Monaten	101

Warum ich Frauen bei der Verarbeitung traumatischer Geburten unterstütze	105
Geburtstrauma und Männer	107
Fachleute und Geburtstraumen	108
Vernetzung	109
Mit dem Trauma Frieden schließen!	110
Teil II - Vorschläge zur Traumaheilung, ein systemisches Therapiekonzept	112
Der wichtige Unterschied zwischen einer Lösungsstrategie und einem Traumatrigger	114
Ein systemischer Heilungsweg in acht Schritten	116
1. Vertrauen schaffen - Parteinahme für das Opfer	116
2. Diagnose	117
3. Psychoedukation	118
4. Ressourcenarbeit	119
Mentaltraining durch positive innere Bilder	119
Hindernisse in Ressourcen verwandeln – das Teilekonzept von Virginia Satir	121
5. Impulskontrolle lernen	122
Der Gefühlsregler und die innere Bühne	123
6. Arbeit mit traumabedingten Mustern	124
Die Arbeit mit Triggern: den gemeinsamen Nenner finden	124
Den Beobachter einführen	127
Im Täterintrojekt das Muster „Doublebind“ entlarven	129
Die sich widersprechenden Zustände zeitlich getrennt erlebbar machen	130
7. Das Trauma verarbeiten	132
Die innere Bühne und das neue Drehbuch	133
Arbeit mit Träumen	135
Trauma und Aufstellung	136
8. Mit dem Schicksal Frieden schließen – „trotzdem Ja zum Leben sagen“	138
Literaturliste	143