

Inhalt

Vorbemerkung	7
1 Was ist ein Trauma?	11
Definition des Traumas	12
Psychotraumatologie	15
Das Prinzip der Normalität	19
Die häufigsten Anzeichen eines psychischen Traumas ...	20
Traumasymptome als Selbstheilungsversuch	24
2 Wie kann das Trauma überwunden werden?	31
Distanzierung und Selbstberuhigung	34
<i>Umgang mit dem Atem</i>	35
<i>Der beruhigende Rhythmus – Tagesrituale</i>	39
<i>Tipps und Übungen zur Selbstberuhigung und</i> <i>Distanzierung</i>	41
Auf den Körper achten. Übungen zur Muskelentspannung	42
<i>Fortschreitende Muskelentspannung</i>	45
Den Kopf frei machen und den Traumafilm stoppen! ...	49
Unsere Selbstschutzmaßnahmen kennen lernen und unterstützen	62
<i>Wer oder was ist verantwortlich?</i>	67
<i>Wie lässt sich eine Wiederholung verhindern?</i>	73
<i>Wie lässt sich das Trauma heilen?</i>	77

Die Welt wieder sehen lernen – kreative Möglichkeiten unseres Gehirns	83
Laufen und Wandern – Traumabewältigung in der Natur	89
Gut essen und die Widerstandskraft des Körpers stärken	93
Die Welt neu ordnen und neue Wege finden	96
3 Unfälle, Gewalterfahrung, Naturkatastrophen – spezielle traumatische Situationen und ihre typischen Folgen	104
Warnsignale für traumatische Ereignisse	112
4 Kindern helfen	114
5 Wann wende ich mich an Fachleute und wo bekomme ich Unterstützung? – Die Grenzen der Selbsthilfe erkennen	127
Häufige Fragen	138
Anmerkungen	145
Ausgewählte Literatur	147
Weiterführende kommentierte Bibliografie zu Arbeiten des Verfassers	148
Verzeichnis der Übungen	150
Register	151