

Inhaltsverzeichnis

Wusstest du, dass.....?	4
Traumata – Kleine Kinder suchen Halt	5
Aber was ist ein Trauma denn nun eigentlich?	9
Ein echter Buddha, oder: Schock-, Entwicklungs- und Beziehungstraumata	12
Das Verlusttrauma	15
Generationsübergreifende Traumata	16
Frühes Trauma, oder: Die Ursachen	18
Symptomatik nach einem überwältigenden Ereignis	24
Das Tier in mir, oder: Wie kann ich verhindern, dass der Körper ein Schocktrauma ausbildet?	27
Die erste Entladung: Schütteln, Zittern, Atmen	29
Wie hindern wir uns daran, uns von einem Trauma zu lösen?	30
Wie also kann ein Mensch sich von einem (Re-)Trauma befreien?	32
a) Bereiche, in denen ein Trauma wirkt	32
b) Wie finde ich eine kompetente Begleitung im Bereich Traumatherapie?	36
c) Sicherheit und Geborgenheit	41
d) Mütterliche Zuwendung, praktische Unterstützung	42
e) Mobilisierung innerer und äußerer Ressourcen	44
f) Behutsame, schrittweise Entladung: Kontakt mit dem Körper	44
g) Klares Sehen, dass ich nicht dieses kleine traumatisierte Ich bin	48
h) Lass dich vom Atem nach Hause führen	50
i) Trauma-Tagebuch führen	52
j) Auseinandersetzung mit dem Tod, Sterben etc.	53
k) Selbstregulation – Sich selbst halten können in schwierigen Lebenssituationen	54
l) Zum Umgang mit traumatischen Gefühlen	58
m) Sind das wirklich deine Gefühle?	62
Sichere Bindung, oder: Traumata bei Babies und Kleinkindern	66
a) Schreikinder, häufiges Weinen, früher Autismus	67
b) Mangelnder Körperkontakt	68
c) Bei Kleinkindern: Entladen, Zittern, Schütteln	68
d) Emotionale erste Hilfe für (re-)traumatisierte Kinder	69

Weitere effektive Hilfen	73
a) EFT (Emotional Freedom Techniques)	73
b) EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)	73
c) Change History aus dem NLP	74
d) bei Magen-Darm-Beschwerden	74
d) bei Schlafstörungen, nächtlichen Panikattacken	75
Wie also wird man frei von der Vergangenheit – ohne Medikamente?	76
Wo überforderst du dich? - Trauma und Grenzüberschreitung	79
Dissoziation – Was ist das?	81
Wozu ist eine Re-Inszenierung gut?	83
Mörderische Wut, was tun?	85
Was will dir deine Angst sagen?	88
Was ist der Unterschied zwischen einer traumatischen und einer normalen Erinnerung?	91
Das Trauma als nicht abgeschlossene Überlebensreaktion	92
Die Lösung – Triumph statt Niederlage	94
Woraus besteht deshalb eine nachhaltige, heilsame Traumatherapie?	96
Bitte, lass mich nicht alleine! – Fallbeispiel 1	99
Ein sensibles Problem – Fallbeispiel 2	105
Warum tut sich oft trotz jahrelanger klassischer Trauma-, Körper- oder spiritueller Arbeit nicht viel?	109
Verwendete und weiterführende Literatur	117
Bildnachweis	118
Warum all das schreiben?	118