

# Inhalt

<b>Einführung in das Buch, Christiane Sautter .....</b>	<b>11</b>
<b>Teil I: Traumatherapie in der therapeutischen Praxis</b>	
<b>Was bei Trauma wirklich hilft, Christiane Sautter</b>	
Warum ich Traumatherapeutin wurde .....	17
<b>Die vier Ebenen meiner systemischen Traumatherapie .....</b>	<b>24</b>
<b>1. Die kognitive Ebene</b>	
<i>Die körperlichen Prozesse verstehen .....</i>	<i>27</i>
<i>Die Triggerreaktion der auslösenden Ursache zuordnen .....</i>	<i>30</i>
<i>Die Triggerreaktionen gelassen bewerten .....</i>	<i>32</i>
<i>Das innere Team nutzen .....</i>	<i>34</i>
<i>Das Täterintroyekt entmachten .....</i>	<i>36</i>
Beispiel: Der nervige Staatsanwalt, Ingo .....	36
<b>2. Die emotionale Ebene</b>	
<i>Starke Gefühle kontrollieren lernen .....</i>	<i>41</i>
Das Bootsunglück, Robert .....	43
<i>Imaginative Techniken .....</i>	<i>45</i>
<b>1. Mentales Training .....</b> <b>46</b>	
Das Gespräch mit der Schulleitung, Phillippe .....	48
Mit mentalem Training die Uni schaffen, Ida .....	52
<b>2. Bilderreisen: „Der sichere Ort“ .....</b> <b>63</b>	
<b>3. Die körperliche Ebene</b>	
<i>Abschied vom „Maschinen-Menschen“ –</i>	
<i>Die Einheit von Körper und Psyche .....</i>	<i>65</i>
<i>Der Körper als Feedback-Geber .....</i>	<i>68</i>
<i>Der Umgang mit vegetativer Übererregtheit – Hyperarousal .....</i>	<i>71</i>
<b>4. Die integrative Ebene</b>	
<i>Traumatherapie dauert ihre Zeit .....</i>	<i>73</i>
<i>Wer bin ich? .....</i>	<i>74</i>
<i>Beziehungen auf dem Prüfstand .....</i>	<i>75</i>
<i>Die Frage nach dem Sinn .....</i>	<i>77</i>
<b>15 Schritte auf dem Weg zur Heilung .....</b>	<b>78</b>

## **Wieder Boden unter meinen Füßen –**

### **Die Heilung akuter Traumata mit der Fallschirm-Methode**

Anni Heine .....	81
1. Tool: Jeder hat seine eigene Wirklichkeit .....	83
2. Tool: Musik, Entspannung und genügend Zeit .....	86
3. Tool: Dein Atem ist immer bei dir .....	87
4. Tool: Das 1x1 der Seele .....	88
5. Tool: Gedanken verhalten sich wie Engländer im Bus .....	91
6. Tool: Die therapeutische Nutzung von Trance .....	92
7. Tool: Erinnerungsloops .....	94
8. Tool: Arbeit mit verschiedenen Ereignisebenen .....	96
9. Tool: Dein Unbewusstes weiß den Weg zur Lösung .....	97
10. Tool: Im Körper gespeicherte Traumaspannung entladen.....	98

### **Gelungene Traumaheilung**

Verlust eines Kindes .....	
Narkosephobie .....	
Trauma nach K.O.-Tropfen .....	
Raubüberfall im Spielkasino .....	
Fallschirm in der systemischen Stuhlaufstellung .....	

### **Somatic Experiencing® – Traumaheilung nach Peter Levine**

Carmen Müller .....	
Wie reagiert das Nervensystem in bedrohlichen Situationen?.....	
Wie reagiert der Körper, wenn er erstarzt? .....	
Traumaaarbeit mit Somatic Experiencing .....	
Das SIBAM-Modell .....	
Die Rolle des Therapeuten im SE .....	
Persönliche Worte zum Schluss .....	

## **Teil II: Traumaheilung in der psychosomatischen Klinik**

### **Von einem, der auszog und sich verstehen lernte, Andrea Bühring**

Die Folgen von Trauma .....	
Die Vorteile eines Klinikaufenthaltes .....	
Das Modell der „Beziehungsklärung“ .....	

Täterintrojekt und inneres Kind – die Arbeit mit den „Ego-states“..  
 Welchen Wolf wirst du füttern?.....  
 Methoden der Selbstregulation –  
 Ankommen im Stress-Toleranzfenster .....  
 Was es braucht, um ein Trauma zu heilen .....  
 Laura, Heike, Anja.....

**Heilung in Familienbeziehungen – Erfahrungen aus  
 der therapeutischen Familiengruppen, Andreas Assenbaum**

Einführung .....  
 1. Heilung in der Familie .....  
 2. Was ist Heilung .....  
 3. Heilung einladen .....  
 4. Der heilende Effekt der Gruppe .....  
 5. Familientherapie ohne Familie .....  
 6. Arbeit mit Ritualen .....  
 7. Wenn Traumafamilien wieder heil werden .....  
 8. Der Faktor Zeit .....

**Traumabewältigung durch heilsame Trauer, Erika Hieble ...**

Was ist eigentlich Trauer .....  
 Das Leid des Nicht-Trauern-Könnens .....  
 Trauerbegleitung .....

**Teil III: Traumaheilung im beruflichen Umfeld**

**Die Kämpferin – Ein Banküberfall mit Folgen**

Julia Biskupek-Kamleiter .....

**Helfer in Not – aus der Arbeit eines**

**Psychosozialen Beraters bei der Polizei, Karl-Heinz Wey .....**

Index .....  
 Literaturverzeichnis .....