

Inhalt

Gebrauchsanweisung für dieses Buch	9
Was der Drache „Frau Mahlzahn“ mit Traumaheilung zu tun hat	13
Teil I – Arbeitsbuch für Betroffene und deren Angehörige	
Ohne Diagnose keine Therapie!	17
<i>Traumatisierung durch ein Einzelereignis</i>	<i>19</i>
<i>Traumatisierung in der Kindheit.....</i>	<i>21</i>
<i>Bewältigungsstrategien nach traumatischen Erlebnissen</i>	<i>30</i>
<i>Plötzlich geht der Vorhang auf!</i>	
<i>Wenn sich das Trauma ungebeten in Erinnerung ruft</i>	<i>34</i>
Habe ich ein eigenes Trauma oder nehme ich teil am historischen Familiendrama?	36
Nur das, was ich begreife, kann ich loslassen	41
Ein Gegengewicht zum Trauma schaffen	45
<i>Was kann ich gut?</i>	<i>46</i>
<i>Was macht mich froh?</i>	<i>47</i>
<i>Innere Bilder als Orte der Heilung und Zuflucht</i>	<i>47</i>
<i>Der „Erste-Hilfe-Koffer“ für die Seele</i>	<i>52</i>
Der Umgang mit Hindernissen	53
<i>Hinderliche Glaubenssätze</i>	<i>53</i>
<i>Depression</i>	<i>54</i>
<i>Ich sehe keine inneren Bilder!</i>	<i>55</i>
<i>Das Täterintrojekt</i>	<i>56</i>
Der Beobachter – Ihr wichtigster Verbündeter	60
<i>Gönnen Sie sich Unterstützung – weil Sie es sich wert sind</i>	<i>60</i>
<i>Das Problem zum Verbündeten machen</i>	<i>61</i>
<i>Den inneren Beobachter einsetzen</i>	<i>62</i>

Nur das, was ich verstehe, kann ich verarbeiten!.....	64
<i>Die bestechende Logik der Psyche</i>	65
<i>Schreiben Sie Ihre Memoiren</i>	68
<i>Was tun, wenn die Erinnerung fehlt?</i>	69
Das Trauma verarbeiten	71
<i>Der innere Bildschirm und der Gefühlsregler</i>	71
<i>Wie es hätte sein sollen – das neue Drehbuch</i>	72
<i>Frieden schließen und den Drachen verwandeln</i>	74
Ressourcen bilden durch Gestalten – Kunsttherapeutische Möglichkeiten in der Traumatherapie, Brigitta Gerke-Jork	77
Trauma und Geburt	90
Die Folgen traumatischer Geburten verarbeiten, Kathrin Antener-Bärtschi	95
Teil II – Ein Systemische Therapiekonzept zur Traumaheilung	114
Der wichtige Unterschied zwischen einer Lösungsstrategie und einem Traumatrigger	115
Ein systemischer Heilungsweg in acht Schritten	
1. <i>Vertrauen schaffen – Parteinahme für das Opfer</i>	118
2. <i>Diagnose</i>	120
3. <i>Psychoedukation</i>	121
4. <i>Ressourcenarbeit</i>	122
5. <i>Impulskontrolle üben</i>	125
6. <i>Die Traumamuster „Trigger“ und „Täterintrojekt“</i>	127
7. <i>Das Trauma verarbeiten</i>	135
8. <i>„Trotzdem Ja zum Leben sagen“</i>	142
Literatur und Quellen	147