

# Inhalt

## Ressourcen



Was mir gut gelingt .....	6
Mein Ressourcenschatz .....	14
Mein „Notfallkoffer“ für die Seele .....	15
Mehr ich selbst sein, Virginia Satir.....	20



## Traumatrigger

Was ist ein Traumatrigger? .....	21
Meine Traumatrigger .....	25
Zuordnungen: Trigger – Trauma .....	37
Der Fragebogen gegen die Angst .....	41



<i>Gedichte, Zitate, Gebete, die Mut machen</i> .....	45
Stufen, Hermann Hesse .....	46
Meine Lieblingsgedichte.....	47
Gib nicht auf! Khalil Gibran.....	48



<i>Heilende Bilder gegen den Schrecken</i> .....	49
Mein sicherer Ort.....	51
Mein Tresor .....	53
Mein unverletzter innerster Kern .....	55
Mein Gefühlsregler .....	57

