

Inhalt

Geleitwort	5
Verzeichnis der praktischen Übungen und Anwendungsbeispiele	11
Verzeichnis der Erläuterungen zu den Audios	12
Hinweise zum Online-Zusatzmaterial	13
Vorwort	15
Einleitung	17
1 Trauma, ein Überblick	19
1.1 Trauma – ganz alltäglich?	19
1.2 Schocktrauma	23
1.3 Bindungs- und Entwicklungstrauma	24
1.4 Transgenerationale Trauma	28
1.5 Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS und kPTBS)	30
1.6 Das Leid von anderen miterleben und mitfühlen	31
1.7 Die heilsame Wirkung sicherer Bindungskontexte	32
2 Folgeerscheinungen, eine Auswahl	34
2.1 Getrennt statt verbunden	35
2.2 Chronischer Stress	36
2.3 Fehlgeleitete Neurozeption	37
2.4 Mangelndes Vertrauen und Pseudo-Vertrauen	39
2.5 Grenzenlosigkeit und rigide Grenzen	40
2.6 Traumagebundene Scham- und Schuldgefühle	41
2.7 Please and Appease	43
3 Sicherheit kommt vor Wachstum	47
3.1 Mangelnde Sicherheit	48

3.2	Selbstanbindung, Bindungsmodus und Selbstwert	52
3.3	Früher Bindungsstress	56
3.4	Das Toleranzfenster (WoT) und Co-Regulation	60
3.5	Autonomes Nervensystem, Vagusnerv und Bindung	67
3.6	Herzkohärenz	75
3.7	Innere Anteile, Ich-Zustände, Ego-States	80
4	Achtsame Übungen für Sicherheit und Halt	89
4.1	Sinnesorgane, Verlebendigung, Fokus-Set für ruhige Präsenz	92
4.2	Boden und Wurzeln finden, Halt und Haltung	98
4.3	Radial-Zwerchfellatmung, Bodenatmung, Kreuzatmung	103
4.4	Eigenraum und schützende Grenzen	106
4.5	Übungen mit Berührung	113
4.6	PEP akut und mittelfristig	120
4.7	Kleine Helfer in der Begleitung und im Alltag	125
5	Sich selbst besser verstehen	131
5.1	Psychoedukation	131
5.2	Kontakt auf allen Ebenen	132
5.3	Verschiedene Ansätze in der Emotionsforschung	134
5.4	Eine differenzierte Innenwahrnehmung	135
5.5	Alexithymie (Gefühlsblindheit)	137
5.6	Der Körper ist die Grundlage	139
5.7	Bewertungsfreie, achtsame Innenschau	141
6	Der Sieben-Ebenen-Check (SEC)	143
6.1	Vedana (Valenz)	146
6.2	Aktivierungsgrad (Arousal)	148
6.3	Gestimmtheit, Stimmung	149
6.4	Körperempfindungen (exkl. Schmerz)	150
6.5	Körperlicher und seelischer Schmerz	151
6.6	Basisemotionen und komplexe, schmerzgebundene emotionale Zustände	155
6.7	Geistige Ebene (Denken, Erkennen, Innere Weisheit)	160

7	Frei wachsen	164
7.1	Würdigen was war, anerkennen was ist	166
7.2	Ressourcen	172
7.3	Selbstermächtigung	178
7.4	Heilkraft Natur	184
7.5	Resonanz und Empathie	188
7.6	Selbstfürsorge und Selbstliebe	191
7.7	Transzendenz	193
	Schlusswort	197
	Quellenverweise	198
	Stichwortverzeichnis	207