

INHALT

| | |
|--|-----|
| EINLEITUNG | 11 |
| 1. KOMPLEXTRAUMATISIERUNG | 19 |
| 1.1 Sexuelle Traumatisierung | 21 |
| 1.2 Traumafolgen | 25 |
| 1.3 Der Selbstheilungsprozess | 31 |
| 1.4 Symptomatik der erwachsenen Betroffenen | 45 |
| 1.4.1 Freeze: Dissoziation | 46 |
| 1.4.2 Flight: Vermeidung, Flucht- und Schutzreaktionen | 56 |
| 1.4.3 Fight 1: Aggression gegen sich selbst | 61 |
| 1.4.4 Fight 2: Aggression gegen andere | 66 |
| 2. PSYCHOTHERAPIE BEI KOMPLEXTRAUMATISIERUNG | 71 |
| 2.1 Therapeutische Haltung und Prinzipien | 74 |
| 2.2 Übertragung und Gegenübertragung | 82 |
| 2.3 Die Therapiephasen | 89 |
| 2.4 Positive Dissoziation | 100 |
| 2.5 Einordnung des Innere-Kinder-Rettens in die Traumatherapieverfahren | 102 |
| 3. VORBEREITUNG FÜR DIE METHODE DES INNERE-KINDER-RETTENS: STABILISIERUNG | 105 |

| | | |
|------------|---|-----|
| 3.1 | Das innere Chaos strukturieren | 106 |
| 3.1.1 | Die Komplextraumatisierungsfolgen und den Selbstheilungsprozess verstehen | 107 |
| 3.1.2 | Die strukturelle Dissoziation verstehen | 111 |
| 3.1.3 | Die inneren Anteile (Ego-States) der Erwachsenen kennenlernen | 113 |
| 3.1.4 | Perspektiven entwickeln: Die Traumatherapie planen | 115 |
| 3.2 | Innere Sicherheit herstellen | 118 |
| 3.2.1 | Voraussetzung: Äussere Sicherheit | 118 |
| 3.2.2 | Sicherheit durch die Therapie und die Therapeutin | 133 |
| 3.2.3 | Der innere sichere Ort | 134 |
| 3.3 | Die traumatisierten Anteile beruhigen | 139 |
| 3.3.1 | Containments | 139 |
| 3.3.2 | Positives EMDR und Brainspotting | 142 |
| 3.3.3 | Helferkonferenzen | 144 |
| 3.3.4 | Rettungsversprechen | 145 |
| 3.3.5 | Selbstberuhigung bei Triggerung | 146 |
| 3.4 | Die (Auto-)Aggression abmildern | 149 |
| 3.4.1 | Entlastung von Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen | 150 |
| 3.4.2 | Arbeit mit Täterintrojekten | 153 |
| 3.4.3 | Umgang mit der berechtigten Wut | 159 |
| 3.4.4 | Selbstfürsorge und Abgrenzungsfähigkeit aufbauen | 161 |
| 4. | DAS INNERE-KINDER-RETTEN (IKR) | 163 |
| 4.1 | Das Identifizieren der zu rettenden Kindanteile | 165 |
| 4.1.1 | Schwer sexuell Traumatisierte | 175 |
| 4.1.2 | Wutkinder | 177 |
| 4.1.3 | Sehr frühe Kindanteile | 178 |
| 4.1.4 | Die völlig Abgespaltenen | 179 |
| 4.1.5 | Traumatisierte Erwachsene | 180 |
| 4.2 | Die modifizierte Beobachtermethode bei dissoziativer Amnesie | 181 |
| 4.2.1 | Phase 1: Herstellen des Traumafilms | 182 |
| 4.2.2 | Phase 2: Dosiertes Ansehen | 183 |
| 4.3 | Der sichere Kinderort | 185 |
| 4.4 | Der heilsame Zwischenbereich | 187 |
| 4.5 | Die idealen Helfer | 189 |

| | |
|--|-----|
| 4.6 Das Innere-Kinder-Retten – Die Rettungsaktion | 191 |
| 4.6.1 Schritt 1: Sicheren Ort aufsuchen | 192 |
| 4.6.2 Schritt 2: Helfer beauftragen | 192 |
| 4.6.3 Schritt 3: Helfer retten das Kind – die Erwachsene bleibt an ihrem sicheren Ort | 193 |
| 4.6.4 Schritt 4: Kontaktaufnahme zwischen Erwachsener und Kind | 194 |
| 4.6.5 Schritt 5: Abschluss der Rettungsaktion | 195 |
| 4.7 Integration | 196 |
| 4.8 Probleme und Fragen | 201 |
| 5. WIRKUNGSWEISE | 205 |
| ANHÄNGE | 215 |
| Anhang 1: Die Einführung des sicheren Ortes | 215 |
| Anhang 2: Die Täterintroyektübung | 217 |
| Anhang 3: Die modifizierte Beobachtermethode | 219 |
| Anhang 4: Das Innere-Kinder-Retten (Ablauf) | 221 |
| LITERATUR | 223 |