

Inhalt

1. Einführung	9
2. Kindheit und ihre Spuren	13
a. Gewalt macht krank – die Folgen körperlicher und sexualisierter Gewalterfahrungen	13
b. Bindung und Bindungstraumata	32
c. Emotionale Vernachlässigung und emotionaler Missbrauch	43
3. Der Zweite Weltkrieg und seine Folgen – transgenerationale Weitergabe von Traumata	55
4. Dissoziation – der Schleier des Vergessens und Übersehens. Was ist Dissoziation und wie kann man sie erkennen und bewältigen?	68
5. Verletzungen überwinden lernen	79
a. Das Schweigen brechen	79
b. Unrecht benennen und anerkennen	85
c. Verlust und Leid bedauern und betrauern	92
d. Die eigenen Kompetenzen erkennen und nutzen lernen	96
e. Die Opferrolle verlassen und Verantwortung für das eigene Leben übernehmen	100
6. Hilfreiche Instrumente – mehr als nur Reden	107
a. Achtsamkeit	108
b. Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl und Selbstberührung	115
c. Grenzen setzen lernen	123

d. Die Selbstberuhigungskompetenz stärken – Atem und Körper als Freunde und Begleiter	128
e. Das schlechte Gewissen als guter Ratgeber	137
f. Verbundenheit und In-Beziehung-Sein	143
7. Was ist Traumatherapie und was unterscheidet sie von anderen Psychotherapiemethoden?	152
8. Ausblick	158
9. Dank	162
10. Anmerkungen	163
11. Zitatnachweise	166
12. Literatur	167