

Inhalt

Einleitung	7
1 Die soziale Dimension –	
Mitgefühl für das Geschehene	17
Resonanz und Responsivität	18
Scham, Vertrauen und »Innewerden«	24
Persönliche Präsenz.....	33
Akzeptanz und Mitgefühl	41
Unmittelbare und »kollaterale« bzw. »existenzielle« Gefühle ..	49
Zusammenfassung von Kapitel 1	56
2 Die emotionale Dimension –	
Halt für das Aktuelle	58
Aufforderungscharakter und angemessene Antwort	59
Externe Perspektive, Selbstgespräch und Contenance	67
Körperliche Berührung.....	72
Emotionale Konfrontation und zeitweilige Ablenkung	78
Emotionen und Empathie	87
Vitalitätskonturen und AffektAbstimmung	95
Tröstliche Klänge	101
Rhythmik, Rituale und Räume	108
Religion und Spiritualität	116
Zusammenfassung von Kapitel 2	125
3 Die kognitive Dimension –	
Konsequenzen für das Zukünftige	127
Primäres und sekundäres Leid.....	130
Schemata, Assimilation und Akkommodation	139
Die Erschütterung des Kohärenzgefühls.....	146
Lösungswege für eine Herkulesaufgabe	153
Zwischen Wachstum und Überforderung.....	163
Erzählte Geschichte	171

Expressives Schreiben	180
Posttraumatisches Wachstum 1: Vorbereitetsein	185
Posttraumatisches Wachstum 2: Weitere Faktoren.....	191
Zusammenfassung von Kapitel 3	199
Schluss: Wenn das Trösten gelingt.....	203
Nachwort: Die Vernachlässigung eines Menschheits- themas	210
Anhang: Der Zehn-Punkte-Plan für Krisen	226
Literatur	228