

Inhalt

Vorwort	11
I. Erste Erfahrungen mit EMDR	13
1. Einführung in EMDR	15
2. Theoretische Grundlagen des EMDR	29
3. Wie ich lernte, EMDR anzuwenden	47
II. Das Unmögliche ermöglichen: Traumata mit EMDR heilen	59
4. Geschichten von der Eisenbahn	61
5. Das Gehirn ist ein Magier: Der Prozess der Dissoziation	85
6. Fast zu schön, um wahr zu sein: Traumata bei Erwachsenen heilen	105
7. Traumaerlebnisse aus der Kindheit heilen	121
8. EMDR und der Körper	139
III. Die ganze Welt ist eine Bühne: EMDR und die Unterstützung bei öffentlichen Auftritten	149
9. Das Beste, was du sein kannst	151
10. Kreativität steigern	167
11. Ein neuer Unterricht für Schauspieler: EMDR und Schauspieler	179

IV. Die Türen öffnen sich: Meine Reise mit EMDR	195
12. Umgeworfen und mitgezerrt: Das Trauma in meiner Familie	197
13. Den Teufelskreis unterbrechen: EMDR im humanitären Einsatz	209
14. Eigenanwendung von bilateraler Stimulierung: Ja oder Nein	223
15. Ausblick	233
 Anhang zur deutschen Ausgabe	 239
Von EMDR zu Brainspotting	241
Interview mit David Grand	247
 Quellen	 259
Über den Autor	261