

## Inhaltsverzeichnis

<b>Wusstest du, dass.....?</b>	4
Traumata – Kleine Kinder suchen Halt	5
<b>Aber was ist ein Trauma denn nun eigentlich?</b>	9
Ein echter Buddha, oder: Schock-, Entwicklungs- und Beziehungstraumata	12
Das Verlusttrauma	15
Generationsübergreifende Traumata	17
Das frühe Trauma	18
Pränatales Trauma	19
Das Geburtstrauma	20
Nach der Geburt	21
Mögliche spätere Auslöser	22
Symptomatik nach einem überwältigenden Ereignis	26
Wie kann ich verhindern, dass der Körper ein Schocktrauma ausbildet?	29
Die erste Entladung: Schütteln, Zittern, Atmen	31
Wie hindern wir uns daran, uns von einem Trauma zu lösen?	32
<b>Wie also kann ein Mensch sich von einem (Re-)Trauma befreien?</b>	34
a) Bereiche, in denen ein Trauma wirkt	33
b) Wie finde ich eine kompetente Begleitung im Bereich Traumatherapie?	37
c) Sicherheit und Geborgenheit	43
d) Mütterliche Zuwendung, praktische Unterstützung	43
e) Mobilisierung innerer und äußerer Ressourcen	45
f) Behutsame, schrittweise Entladung: Kontakt mit dem Körper	46
g) Klares Sehen, dass ich nicht dieses kleine traumatisierte Ich bin	49
h) Lass dich vom Atem nach Hause führen	51
i) Trauma-Tagebuch führen	53
j) Auseinandersetzung mit dem Tod, Sterben etc.	54
k) Selbstregulation – Sich selbst halten können in schwierigen Lebenssituationen	56
m) Hilflosigkeit und Angst – Was tun?	63
n) Sind das wirklich deine Gefühle?	67

<b>Sichere Bindung, oder: Traumata bei Babies und Kleinkindern</b>	71
a) Schreikinder, häufiges Weinen, früher Autismus	72
b) Mangelnder Körperkontakt	73
c) Bei Kleinkindern: Entladen, Zittern, Schütteln	73
d) Emotionale erste Hilfe für (re-)traumatisierte Kinder	74
<b>Weitere effektive Hilfen</b>	78
a) EFT (Emotional Freedom Techniques)	78
b) EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)	78
c) Change History aus dem NLP	79
d) bei Magen-Darm-Beschwerden	80
d) bei Schlafstörungen, nächtlichen Panikattacken	80
<b>Wie also wird man frei von der Vergangenheit – ohne Medikamente?</b>	81
Wo überforderst du dich? - Trauma und Grenzüberschreitung	84
Dissoziation – Was ist das?	86
Lebendig sein, oder: Wie löst man eine Dissoziation?	89
Wozu ist eine Re-Inszenierung gut?	92
Mörderische Wut, was tun?	94
Was will dir deine Angst sagen?	97
Was ist der Unterschied zwischen einer traumatischen und einer normalen Erinnerung?	100
Das Trauma als nicht abgeschlossene Überlebensreaktion	101
Die Lösung – Triumph statt Niederlage	103
Woraus besteht deshalb eine nachhaltige, heilsame Traumatherapie?	105
Bitte, lass mich nicht alleine! – Fallbeispiel 1	108
Ein sensibles Problem – Fallbeispiel 2	114
Ich darf nicht existieren – Fallbeispiel 3	118
Warum tut sich oft trotz jahrelanger klassischer Trauma-, Körper- oder spiritueller Arbeit nicht viel?	125
Verwendete und weiterführende Literatur	133
Bildnachweis	134
Warum all das schreiben?	134