

- 7 **Einleitung**
- 9 Was bedeutet Traumatisierung?
- 10 **Was sind traumatische Erfahrungen?**
- 16 **Die Rolle unserer Bindungsmuster**
- 26 **Traumata kommen oft vor**
- 29 Welche Folgen hat ein Trauma?
- 30 **Was passiert im Körper?**
- 35 **Bin ich traumatisiert?**
- 39 **Verarbeitung eines Traumas**
- 47 Wenn ein Trauma krank macht
- 48 **Posttraumatische Belastungsstörungen**
- 57 **Dissoziative Störungen**
- 60 **Diagnose von Traumafolgestörungen**
- 71 Welche Behandlung Ihnen hilft
- 72 **Behandlung von Traumafolgestörungen**
- 80 **Traumakonfrontation bei einfacher PTBS**
- 87 **Traumakonfrontation bei komplexer PTBS**
- 93 Umgang mit Folgestörungen
- 94 **Was hilft bei Angst und Panik?**
- 101 **Was tun bei Dissoziation?**
- 107 **Was hilft noch?**
- 118 **Trauma und Partnerschaft**
- 123 **Wieder gesund werden**
- 124 **Nutzen Sie Ihre Ressourcen**
- 133 **Sich selbst unterstützen**
- 143 **Die Opferrolle verlassen**
- 148 **Durch ein Trauma wachsen**
- 157 **Service**
- 157 **Empfehlungen zum Weiterlesen**
- 158 **Wo Sie Hilfe finden**
- 159 **Stichwortverzeichnis**