

Inhalt

Prolog: Konfrontation mit dem Trauma	9
--	---

TEIL I Die Wiederentdeckung des Traumas

1 Was wir von Vietnamveteranen lernen können	17
2 Revolutionen im Verständnis von Geist und Gehirn	41
3 Ein Blick ins Gehirn: Die neurowissenschaftliche Revolution	68

TEIL II Was Ihr Gehirn über das Trauma sagt

4 Ums Leben laufen: Die Anatomie des Überlebens.....	83
5 Verbindungen zwischen Körper und Gehirn	117
6 Verlust des Körpers, Verlust des Selbst	137

TEIL III Der Geist von Kindern

7 Auf einer Wellenlänge sein: Bindung und Einstimmung ..	165
8 In Beziehungen gefangen: Was Missbrauch, Misshandlung und Vernachlässigung kosten	194
9 Was hat Liebe mit alledem zu tun?	214
10 Das entwicklungsbezogene Trauma: Eine verborgene Epidemie	235

TEIL IV Traumaspuren

11 Enthüllen von Geheimnissen: Das Problem der traumatischen Erinnerung	269
12 Die unerträgliche Schwere des Erinnerns	289

TEIL V Wege zur Genesung

13 Heilung vom Trauma: Sich Körper und Geist wieder zu eigen machen	317
14 Sprache: Wunder und Tyrannei	359
15 Sich von der Vergangenheit lösen: EMDR	387
16 Lernen, den eigenen Körper zu bewohnen: Yoga	410
17 Die Einzelteile zusammenfügen: Selfleadership	431
18 Die Löcher füllen: Strukturen schaffen	461
19 Das Gehirn neu vernetzen: Neurofeedback	481
20 Die eigene Stimme finden: Gemeinschaftsrhythmen und Theater	513
Epilog: Entscheidungen, die getroffen werden müssen	539
<i>Danksagung</i>	555
<i>Anhang: Consensus Proposed Criteria for Developmental Trauma Disorder</i>	559
<i>Ressourcen</i>	565
<i>Weiterführende Literatur</i>	569
<i>Anmerkungen</i>	573
<i>Personen- und Stichwortverzeichnis</i>	635