

Gottfried Fischer

Neue Wege aus dem Trauma

Erste Hilfe bei schweren
seelischen Belastungen

Walter Verlag

Inhalt

Vorbemerkung	7
1 Was ist ein Trauma?	11
Definition des Traumas	12
Psychotraumatologie	15
Das Prinzip der Normalität	19
Die häufigsten Anzeichen eines psychischen Traumas	20
Traumasymptome als Selbstheilungsversuch.	24
2 Wie kann das Trauma überwunden werden?	31
Distanzierung und Selbstberuhigung	34
<i>Umgang mit dem Atem.</i>	35
<i>Der beruhigende Rhythmus - Tagesrituale.</i>	39
<i>Tipps und Übungen zur Selbstberuhigung und Distanzierung.</i>	41
Auf den Körper achten. Übungen zur Muskelentspannung.	42
<i>Fortschreitende Muskelentspannung.</i>	45
Den Kopf frei machen und den Traumafilm stoppen!	49
Unsere Selbstschutzmaßnahmen kennen lernen und unterstützen.	62
<i>Wer oder was ist verantwortlich?</i>	67
<i>Wie lässt sich eine Wiederholung verhindern?</i>	73
<i>Wie lässt sich das Trauma heilen?</i>	77

Die Welt wieder sehen lernen - kreative
Möglichkeiten unseres Gehirns

Laufen und Wandern - Traumabewältigung
in der Natur.

Gut essen und die Widerstandskraft
des Körpers stärken

Die Welt neu ordnen und neue Wege finden.

**3 Unfälle, Gewalterfahrung, Naturkatastrophen -
spezielle traumatische Situationen und ihre typischen
Folgen. 1**

Warnsignale für traumatische Ereignisse. 1

4 Kindern helfen. 1

**5 Wann wende ich mich an Fachleute und
wo bekomme ich Unterstützung? -
Die Grenzen der Selbsthilfe erkennen. 1**

Häufige Fragen. 1

Anmerkungen. 1

Ausgewählte Literatur. 1

Weiterführende kommentierte Bibliografie zu
Arbeiten des Verfassers. 1

Verzeichnis der Übungen. 1

Register. 1