

Jasmin Lee Cori

Das große Trauma-Selbsthilfebuch

Symptome verstehen und zurück
ins Leben finden

Kösel

Inhalt

Vorwort	15
Einleitung: Ein Traumabuch für jene an vorderster Front	18
1 Shit happens	25
Was bedeutet Trauma?	26
Warum manche mehr leiden und manche weniger	27
Im Verborgenen stattfindende Traumata	31
Übung: Identifikation Ihrer Traumata	34
Bleibt das für immer so?	36
Zwei Formen von Leid	36
Zehn Punkte, die Sie sich merken sollten	39
2 Es ist etwas Körperliches	41
Was geschieht bei einem Trauma?	41
Gefangen in den unteren Regionen des Gehirns	43
Betrunken von Emotionen	46
Die Wiedererlangung des Kommandos	47
Resilienz	49
Durchdrehende Räder wieder freibekommen	51
Zehn Punkte, die Sie sich merken sollten	53
3 Die Fußabdrücke des Traumas	55
Spuren im Körper	56
Empfindlichkeiten	58
Trigger, überall Trigger	60
Der feige Löwe, die Vogelscheuche und der Blechmann	61
Nicht ganz da (Dissoziation)	62

Ich kann nicht klar denken!	66
Versteinerung (Betäubung)	67
Amnesie, Flashbacks und fragmentarische Erinnerungen	69
Schlafstörungen	71
Intrusive Gedanken und Bilder	72
Selbstverletzendes Verhalten	74
Schuldig ohne Anklage	74
Ein Leben in der Besenkammer	76
Verletzte Grenzen	77
Beziehungsmuster	78
Gebrochen sein	81
Allein in einer gleichgültigen Welt	83
Zehn Punkte, die Sie sich merken sollten	84
4 Traumabedingte Störungen	86
Posttraumatische Belastungsstörung	87
<i>Mitverursacher einer PTBS</i>	88
<i>PTBS als Diagnose</i>	89
<i>Traumatische Stressoren</i>	89
<i>Symptome einer PTBS</i>	90
<i>Eine PTBS kommt selten allein</i>	94
<i>PTBS als physiologisches Reaktionsmuster</i>	94
Akute Belastungsstörung	95
Depression	96
Angststörungen	98
<i>Panikattacken</i>	99
<i>Zwangsmuster</i>	100
Suchterkrankungen	102
Essstörungen	103
Dissoziative Störungen	104
<i>Dissoziative Identitätsstörung (ehemals Multiple Persönlichkeitsstörung)</i>	105
<i>Amnesie und psychogene Fugue-Zustände</i>	109
<i>Depersonalisierung und Derealisierung (Gefühl der Unwirklichkeit)</i>	110
Borderline-Persönlichkeit	111
Traumabedingte körperliche Erkrankungen	112

Traumabetroffene	114
Zwei Kokons	116
<i>Der Wattekokon (Vermeidung)</i>	116
<i>Der Kokon aus Stein (Betäubung)</i>	117
<i>Die Kokon-Strategien als versuchte Regulierung von Erregung</i>	118
<i>Welche Hilfswerkzeuge brauchen Sie?</i>	119
Übung: Erkunden Sie Ihren Kokon	120
Zehn Punkte, die Sie sich merken sollten	121
5 Der Weg zur Heilung	123
Kellys Geschichte: Ein schwer erarbeitetes Ich	124
Grundvoraussetzungen für den Aufbruch	126
Ein wohldurchdachter Lehrplan	126
Die Aufgaben der Heilung	127
Persönliche Ressourcen	133
<i>Hilfreiche Fähigkeiten auf dem Weg zur Heilung</i>	135
Übung: Einschätzung Ihrer Ressourcen	136
Die Heilungsspirale	137
Janas Geschichte: Tief in sich hineinhören	138
Der Vervollständigungstrieb	140
Rückkehr zum Heil- und Ganzsein	142
Jeder Weg ist einzigartig	143
Zehn Punkte, die Sie sich merken sollten	144
6 Die Wahl der richtigen professionellen Begleitung	145
Traumen in Ihrer Geschichte mit anderen teilen	145
Heikle Punkte bei der Arbeit mit Gesundheitsfachkräften	148
Ist Psychotherapie etwas für mich? Wie lange wird sie dauern?	151
Die Wahl des richtigen Therapeuten	153
<i>Private und therapeutische Beziehung gleichzeitig</i>	156
<i>Kontaktaufnahme</i>	157
Verwundete und verwundende Heiler	159
Wann ist ein Therapeutenwechsel angezeigt?	162
Kann ich auch ohne Psychotherapie Heilung finden?	165
Zehn Punkte, die Sie sich merken sollten	167

7 Die Wahl der richtigen Interventionen	169
Containment versus Katharsis	170
EMDR und alternierende bilaterale Stimulation (ABS)	173
Punkttherapien	175
Das TARA-Verfahren zur Auflösung von Schock und Traumen	176
Somatische Therapien (Somatic Experiencing und sensomotorische Psychotherapie)	177
Manuelle Traumatherapien	180
Bildbasierte Traumatherapien	182
Korrektive Erfahrungen	184
Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)	186
Veränderung von Erfahrungen durch Musterdurchbrechung	188
Hilfe von Gleichgesinnten	189
<i>Co-Counseling/Re-evaluation Counseling</i>	190
<i>Selbsthilfegruppen</i>	191
Stationäre Behandlungsprogramme	194
Medikamente und natürliche Alternativen	195
<i>Überwachung der medikamentösen Behandlung</i>	198
<i>Nahrungsergänzungen</i>	200
<i>Komplementäre und alternative Medizin (CAM)</i>	201
Sie entscheiden	202
<i>Konfrontation mit denen, die Ihnen Schaden zugefügt haben</i>	203
Zehn Punkte, die Sie sich merken sollten	205
8 Tools für den Umgang mit Traumen	207
Das Tempo des Prozesses drosseln	207
Mit einem Fuß auf sicherem Boden bleiben	210
Erden	212
Ihren Fels in der Brandung finden	215
Ihren Erregungspegel steuern	218
Selbstberuhigung erlernen	221
Sich von anderen trösten lassen	222
Verschiedene Optionen sehen	224
Innehalten, beruhigen und unterstützen (ein Gegenmittel zu Übererregung)	226

Wiederherstellung des Fokus, Wiederherstellung des Kontakts und Wiedereintritt (ein Gegenmittel zu Dissoziation)	227
Der Kontrollknopf	229
Zehn Punkte, die Sie sich merken sollten	230
9 Tools für den Alltag	232
Ihre Aufgabe als Lebensmanager	232
Wie Sie zum energischen Beschützer und Fürsprecher Ihrer selbst werden	235
Unterstützende feste Strukturen im Leben	237
Wissen, was für Sie die beste Medizin ist	238
Nährende Selbstgespräche	240
Ihre Gedanken unter Kontrolle bekommen	241
Objektivität	243
<i>Fragen, was wahr ist</i>	243
<i>Beweise sichten und sich mit den Konsequenzen auseinandersetzen</i>	244
<i>Einen anderen Blickwinkel einnehmen</i>	245
Stärkung der eigenen Grenzen	246
Kultivieren einer freundlichen Beziehung zu Ihrem Körper	249
Humor	251
Tagebuch schreiben	252
<i>Die Gefahr einer emotionalen Überflutung</i>	254
Kreativität und Selbstausdruck	256
Die Gaben der Natur	258
Auf Kuschelkurs mit der Welt	260
Die beste Rache ist ein glückliches Leben	263
Zehn Punkte, die Sie sich merken sollten	264
10 Spirituelle Fragen	266
Warum hat Gott das zugelassen?	266
Eine ernsthafte Suche	267
Verborgene Geschenke	269
Was das spirituelle Leben zu bieten hat	272
Die Transzendenzfälle	276
Expansion und Kontraktion	279

Was hat Leid hiermit zu tun?	281
Das Leben nehmen, wie es ist	283
Eine integrierte Spiritualität	284
Terrys Geschichte: Der Weg zu einer integrierten Spiritualität	285
Zehn Punkte, die Sie sich merken sollten	288
11 Nicht länger innerlich kaputt	290
Bloß überleben oder wachsen?	290
Zeichen der Heilung	291
Zeichen von Ganzheit	295
Ein neues Ich	297
Nach Hause kommen	299
Roberts Geschichte: Nicht mehr Krieg	301
Es ist nie zu spät für ein wenig Glück	303
Zehn Punkte, die Sie sich merken sollten	306
12 Meine Geschichte	307
Zehn Punkte, die Sie sich merken sollten	313
Anhang	315
Verfahren der Körperarbeit	315
Anmerkungen	320
Glossar	327
Ressourcen	331
Die Autorin	334