

Vivian Broughton

Zurück in mein Ich

**Das kleine Handbuch
zur Traumaheilung**

Mit einem Nachwort
von Franz Ruppert

Aus dem Englischen
von Karin Petersen

Kösel

Inhalt

Willkommen!	8
Vorwort zur deutschen Fassung	15
Warum sich Gedanken machen?	19
Doch was geschieht?	22
Was ist Autonomie?	24
Was ist ein Trauma?	28
Den Unterschied zwischen »starkem Stress« und »Trauma« verstehen	29
Das gespaltene Selbst nach dem Trauma	31
Mehr zum Überlebens-Ich, seinen Strategien und Prägungen	36
Verschiedene Arten von Traumata	38
Die Anfänge	41
Im Mutterleib	41
Geburt-wer entscheidet?	43
Das Neugeborene	44
Das frühe Existenztrauma	46
Das Trauma der Liebe	50
Was passiert da?	51
Symbiotische Verstrickung	53
Die Heilungsaufgabe	62
Der generelle Prozess	63

Wie das gespaltene Selbst arbeitet	64
Beispiele für verschiedene Zustände	
Struktur und Prozess verstehen	67
Sich selbst kennenlernen	68
Das gesunde Selbst	69
Das traumatisierte Selbst	71
Das Überlebens-Ich	76
Die traumatisierte Familie überleben	
Die drei Anteile des Selbst	86
Gefühle... zu wem gehören sie?	87
Gefühle und Trauma	90
Scham und Schuldgefühle	93
Sich vertrauen	95
Anderen vertrauen	97
Wer spricht zu wem?	99
Gesunde Beziehungen verstehen	10z
Was jetzt?	104
Therapie	105
Einen Therapeuten finden	105
Die Therapie	106
Die Aufstellung	107
Was passiert?	109
Sich selbst lieben	112
Nachwort von Franz Ruppert	115
Die Autorin	123
Die Illustratorin	125
Buchempfehlungen	126