

Inhalt

Einleitung.....	11
TEIL I: ÜBER BELASTENDE KINDHEITSERFAHRUNGEN (ACES).....	15
1. Toxischer Stress und belastende Kindheitserfahrungen	17
1.1 Die Studie über belastende Kindheitserfahrungen.....	18
1.2 Weitere belastende Kindheitserfahrungen.....	23
1.3 Spezielle ACEs von Säuglingen und Kleinkindern	25
2. Wie belastende Kindheitserfahrungen dem Körper schaden.....	29
2.1 Das Hormonsystem	29
2.2 Das Immunsystem	30
2.3 Gene und Epigenome.....	31
2.4 Telomere	31
2.5 Das Nervensystem.....	32
3. Wie belastende Kindheitserfahrungen die Psyche prägen	37
3.1 Die sichere Bindung.....	37
3.2 Die unsichere Bindung	39
3.3 Die Macht gesunder Fürsorge	45
3.4 Drei abschließende psychologische Aspekte von belastenden Kindheitserfahrungen	47
3.5 Was haben Sie bisher gelernt?.....	50
Teil II: Lösungen.....	55
Über das Heilen.....	55
4. Das Heilungsversprechen	56
4.1 Sich öffnen.....	57
4.2 Heilende Einstellungen	57
4.3 Traumabasiswissen	58
4.4 Sollten Sie eine Traumatherapie in Erwägung ziehen?.....	60
4.5 Hilft eine Psychotherapie?	61
4.6 Wann eine Therapie in Betracht zu ziehen ist.....	61

4.7	Richtlinien und Erwartungen	62
4.8	Bewährte und vielversprechende Therapien, um ein Trauma zu verarbeiten	63
4.9	Eine geeignete Therapie finden	66
	Selbstfürsorge	69
5.	Stresserregung regulieren	70
5.1	Stressabbau von Fuß bis Kopf in fünf Minuten.....	70
5.2	Körperbasierte Skills.....	73
5.3	Andere Möglichkeiten, Stress zu regulieren	76
6.	Starke Emotionen regulieren	77
6.1	Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlsmeditation	77
6.2	Tapping (Klopfen)	80
6.3	Die Technik des „Hindurchlassens“	83
7.	Achten Sie auf Ihr Gehirn	86
7.1	Die großen Drei	86
7.2	Die anderen sieben Strategien	89
7.3	Kleine Schritte machen einen großen Unterschied	97
	Das Nervensystem durch Imaginationen stärken und stabilisieren	99
8.	Imaginationen von Bindung	100
8.1	Im-Mutterleib-Imagination.....	101
8.2	Imagination der Bindung zwischen Mutter und Kleinkind.....	102
8.3	Imagination von liebevollen Botschaften Ihrer Eltern oder Fürsorgepersonen.....	103
8.4	Imagination von der Ankunft eines neuen Geschwisterchens.....	106
9.	Imaginationen von Selbstfürsorge	108
9.1	Imagination der Fürsorge für Sie selbst als Neugeborenes	108
9.2	Das leidende Kind in Sicherheit bringen	111
10.	In Imaginationen die Umwelt erkunden	113
10.1	Die Umwelt erkunden mit idealen unterstützenden Eltern als sicherem Hafen	114
10.2	Die Umwelt erkunden mit Selbstfürsorge	115

11.	Eine Bindungsimagination für Ihre Teenagerzeit	118
12.	Eine tröstende Imagination für schwierige Zeiten	121
	<i>Den Dingen auf den Grund gehen: die Floatback-Technik</i>	125
13.	Floatback zu aufwühlenden Ereignissen	126
13.1	Isaacs Geschichte.....	127
13.2	Die Floatback-Technik anwenden.....	129
14.	Floatback zu Kernüberzeugungen.....	135
14.1	Die sechs Grundbedürfnisse	135
14.2	Floatback zu Kernüberzeugungen	137
	<i>Scham aufarbeiten</i>	145
15.	Scham und Selbstwert.....	146
15.1	Ein ACEs-Modell	148
15.2	Scham erforschen	150
16.	Von den Eltern eingeflöste Scham bearbeiten	152
16.1	Der Scham die Stirn bieten	152
16.2	Frühe Muster der Scham durchbrechen	154
17.	Eine spätere Schamprogrammierung bearbeiten	157
17.1	Eine Schamprogrammierung mit einer Programmierung auf persönliches Wachstum und Wohlergehen überschreiben.....	157
17.2	Eine beschämende Situation aus der Vergangenheit überschreiben	159
18.	Körperscham lindern	162
19.	Den Körper lieben.....	166
20.	Der heilsame innere Dialog	169
20.1	Den heilsamen inneren Dialog üben.....	171
21.	Sich vom Sog negativer Erinnerungen befreien.....	173
22.	Wie würde die Welt sich verändern?.....	181
23.	Auf die Rückkehr der Scham vorbereitet sein	184

<i>Die nächste Etappe</i>	187
24. Selbstachtung kultivieren	188
24.1 Selbst verursachte Scham verstehen	188
24.2 Ein guter Charakter	189
24.3 Die zwei Schlüssel zur Selbstachtung	190
24.4 Schädliche Verhaltensweisen ablegen	191
24.5 Charakterbildung	194
24.6 Reflexionen über Charakterstärke	199
25. Alte Wunden vergeben	200
25.1 Prinzipien der Vergebung	201
25.2 Vergebung empfinden	202
25.3 Sich selbst vergeben	203
25.4 Eltern oder Fürsorgepersonen vergeben	204
25.5 Andere um Vergebung bitten	206
25.6 Kombinierte Vergebungsmeditation	207
26. Die Seele nähren	209
26.1 Was die Forschung sagt	211
26.2 Die Seele nähren – eine Imagination von spiritueller Heilung	213
26.3 Reflexionen über die Seele	214
27. Freude ins Leben bringen	217
27.1 An gute Zeiten zurückdenken	218
27.2 Glückliche Augenblicke erneut erleben	218
27.3 Mit Dankbarkeit genießen	218
27.4 Erinnerungen an Lieblingsaktivitäten wachrufen	219
27.5 Vorfreude empfinden	222
27.6 Angenehme Erlebnisse planen	222
28. Eine neue Zukunft aufbauen	224
Nachwort	229
ANHANG A: Übungsprotokoll	231
ANHANG B: Checkliste der Schamsymptome	232
Danksagungen	239
Empfohlene Informationsquellen	241
Literaturverzeichnis	251
Über den Autor	259