

Inhalt

Vorwort: Ein neuer Weg in die Zukunft.....	11
Danksagung.....	15
Einleitung.....	17
Trauma.....	17
Acceptance und Commitment Therapie	18
Wie kann ACT Traumaüberlebenden helfen?	20
Zum Gebrauch dieses Buches	21
Zum Aufbau dieses Buches.....	24
Was uns wichtig ist	26
1. Über Trauma (Mit Kate M. Iverson)	27
1.1 Was ist ein Trauma?	27
1.2 Die Wahrheit über Trauma: Sie sind nicht allein.....	29
1.3 Auswirkungen traumatischer Erfahrungen	36
1.4 Trauma und Gedächtnis: Kontroverse Themen.....	39
1.5 In der Falle	53
1.6 Tagebuch führen	58
2. Achtsamkeit zur Bildung einer stabilen Grundlage.....	61
2.1 Der gegenwärtige Augenblick.....	61
2.2 Achtsamkeit.....	64
2.3 Gehen Sie Ihren Weg achtsam	85
3. Schmerz versus Leid.....	87
3.1 Schmerz ist allgegenwärtig.....	87
3.2 Wenn wir unser Inneres mit dem Äußeren der anderen vergleichen.....	89
3.3 Schmerz ist unvermeidbar, Leid nicht!.....	90
3.4 Leidenskreise begrenzen.....	94
3.5 Und was nun?	104
4. Kontrolle ist das Problem.....	107
4.1 Frühe Botschaften der Kontrolle	107
4.2 Wenn Sie es nicht haben wollen, dann haben Sie es schon	111

5.	Bereitwillig loslassen	131
5.1	Bereitwillig sein.....	131
5.2	Was ist Bereitwilligkeit?.....	134
5.3	Von der Bereitwilligkeit zur Akzeptanz.....	138
5.4	Akzeptanz ist weder Billigung noch Vergebung.....	145
5.5	Akzeptanz in der Innenwelt.....	149
6.	Akzeptanzblockaden	151
6.1	Erste Blockade: Sprache und die zwei Seiten der Medaille.....	152
6.2	Zweite Blockade: Mangelndes Mitgefühl mit sich selbst	178
6.3	Dritte Blockade: Konzentration auf Richtig und Falsch statt auf die Zweckmäßigkeit	182
6.4	Vierte Blockade: Fixiertheit auf Schuld statt Fähigkeit zu Verantwortung.....	185
7.	Die Suche nach dem wahren Ich	189
7.1	Das Ich und das Trauma.....	189
8.	Ein an Werten ausgerichtetes Leben (Mit Adria Pearson).....	213
8.1	In voller Lebensgröße.....	213
8.2	Was sind Werte?.....	215
8.3	Vom Weg abkommen.....	219
8.4	Welches sind Ihre Werte?	221
8.5	Trauma, Angst, Vermeidung und Werte.....	236
8.6	Und jetzt?	239
9.	Engagiertes Handeln (Mit Jennifer Plumb)	243
9.1	Was die Forschung sagt	243
9.2	Ziele setzen.....	246
9.3	Auf der Suche nach der Vermeidung	255
9.4	Handlungsblockaden: Bremsschwellen oder Straßensperren?	258
9.5	Handlungsblockaden überwinden.....	264
9.6	Die große Frage.....	277

10. Sicherheit in Beziehungen und Treue zu sich selbst	
(Mit Karen R. Murphy und Kate M. Iverson).....	279
10.1 Trauma und Beziehungen	279
10.2 Retraumatisierung	280
10.3 Vermeidung und Reviktimisierung	283
10.4 Ich bin eigentlich gar nicht richtig da: Dissoziation.....	294
10.5 Erkennen Sie riskante Situationen	296
10.6 Drogen, Alkohol und Reviktimisierung	297
10.7 Beziehungsfähigkeiten: Wie Sie am Steuer bleiben	299
10.8 Über das Trauma reden	308
10.9 Ihre wertorientierten Lebensentscheidungen.....	312
11. Hilfsmittel auf dem Weg zur Genesung (Mit Kate M. Iverson).....	315
11.1 Sie sind nicht allein.....	315
11.2 Wann man Hilfe suchen sollte.....	316
11.3 Was Sie von der Therapie erwarten sollten	317
11.4 Skepsis gegenüber und Angst vor Therapie.....	318
11.5 Effektive Behandlung von PTBS.....	318
Literatur.....	321
Die Autorinnen	326