

Arielle Schwartz

Schließe Frieden mit deiner Kindheit

Komplexe posttraumatische Belastungsstörung heilen
und Kindheitstraumata überwinden

YES

INHALT

Einführung	7
1 KOMPLEXE PTBS – WAS IST DAS EIGENTLICH?	13
2 UMGANG MIT VERMEIDUNGSSYMPTOMEN: »Ich lerne, im Hier und Jetzt zu sein«	39
3 UMGANG MIT INVASIVEN UND INTRUSIVEN SYMPTOMEN: »Endlich kann ich mich sicher fühlen«	54
4 UMGANG MIT DEPRESSIVEN SYMPTOMEN: »Endlich habe ich das Gefühl, wieder mit mir selbst in Kontakt zu sein«	67
5 UMGANG MIT EMOTIONALER DYSREGULATION: »Allmählich lerne ich, wieder ins Gleichgewicht zu kommen«	83
6 UMGANG MIT DISSOZIATIVEN SYMPTOMEN: »Ich habe keine Angst mehr vor meiner Vergangenheit«	100

7	GESUNDE BEZIEHUNGEN FÜHREN: »Ich lerne, Vertrauen zu mir und zu anderen Menschen zu haben«	116
8	UMGANG MIT SELBSTWAHRNEHMUNGSPROBLEMEN: »Jetzt begreife ich, dass das alles gar nicht meine Schuld war«	131
9	UMGANG MIT EINER ÜBERIDENTIFIKATION MIT DEM TÄTER: »Meine Vergangenheit definiert mich nicht mehr«	146
10	ÜBERWINDUNG VON GEFÜHLEN DER HOFFNUNGSLOSIGKEIT UND VERZWEIFLUNG: »Endlich habe ich mein Leben im Griff«	162
11	BLEIBEN SIE AM BALL!	178
	Informationen und weiterführende Adressen	183
	Literaturangaben	186
	Register	189
	Danksagung	191
	Über die Autorin	192