

Inhalt

Vorwort von Verena König 14

Teil 1 – Früher

Am Anfang war das Schlamassel 18

Traumatisierte Menschen
traumatisieren Menschen 26

Das kleine Mädchen 33

Meine Mutter 42

Wer sein Kind liebt, der züchtigt es 48

Mein Vater 52

Die Leihoma 57

Wunderbare Pferde 61

There is no wisdom
like pop music wisdom 67

Teil 2 – Radio

Vom Trauma zum Traumjob und wieder zurück 74

Gefangen in der Komfortzone 80

Stillstand ist das Gegenteil von Tod 87

Eine neue Tür	93
Die Verlässlichkeit des Prozesses	99

Teil 3 – Symptome

Ich glaub, ich hab ein Trauma	106
Essen	114
Ich über mich	121
Vom Lärm und von dem Fenster der Stresstoleranz	128
People Pleasing	138
Die Energie von Täter und Opfer	146
Ich und die anderen	151
Menschen lesen	155
In großer Not	159
Schmerzen	165
Beuteschema: toxisch	169

Teil 4 – Beziehungen

Wo hast du nur immer diese Typen her?	176
Frauenfreundschaften	183

Die finale Phase - Platz 3	188
Die vorletzte Lektion	191
Finale	195
Worte ohne Wert	201
Nachspiel	206
Das fehlende Puzzleteil	209

Teil 5 – Aufwachen

Face your fears	214
Das bin gar nicht ich	219
Erstverschlimmerung	222
Die Scham	225
Die Angst	229
Die Traurigkeit	235
Die Wut	243

Teil 6 – Heilung

Babysteps	250
Selbstfürsorge	259

Neugier	266
Der Kontakt mit dem Körper	270
Der lange Weg zur Meditation	278
Die Rückkehr zur Natur	284
Finde die anderen	291
Was würde Pink tun?	298
Schlaf	304
Ein sicheres Gegenüber	310
Etwas in mir	315

Teil 7 – Kintsugi

Leben	324
Posttraumatisches Wachstum	331
Vergebung	336
Liebe	343
Was vom Traum übrig blieb	349
Kintsugi	355

Quellenverzeichnis und Literaturempfehlungen	360
Über die Autorin	362