

1. Sicherheit in einer unsicheren Welt?	1
1.1 Der Ansatzpunkt in diesem Buch	4
1.2 Überblick	5
2. Das System schützender Kräfte	9
2.1 Der rote Faden durch dieses Buch	10
2.2 Das Bedürfnis nach Sicherheit	12
2.3 Erfahrungswege von Sicherheit	14
3. Selbstbeachten und Sicherheit	19
3.1 Selbstbeachten und Intuition	22
3.2 Sicherheit durch Beachten der Angst	24
3.3 Sicherheit durch Beachten der Freude	28
3.4 Sicherheit durch Beachten der Trauer	30
3.5 Sicherheit durch Beachten der Scham	32
3.6 Sicherheit durch Beachten der Wut	34
4. Traumabedingte Schutzmechanismen	37
4.1 Trauma: Ein Phasenmodell	38
4.2 Die Polyvagal-Theorie	40
4.3 Trauma und Dissoziation	42
5. Selbstbejahung in der Traumabehandlung	47
5.1 Das Y-Modell	50
5.2 Der traumatisierte Selbstschutz	59
5.3 Der traumatische Zirkel	61
5.4 Muster als Ausdruck schützender Kräfte	65
5.5 Widerstand als Ausdruck schützender Kräfte	72

VI | Inhalt

6. U-Theorie und Traumapsychologie	77
6.1 Absencing	79
6.2 Presencing	80
6.3 U-Prozess und Trauma	82
6.4 Kämpfen als traumatisierte Willensäußerung	83
7. Traumatherapeutische Umkehrung	87
7.1 Die bejahte Ohnmacht	88
7.2 Das bejahte Kämpfen	92
7.3 Der bejahte Widerstand	96
7.4 Die befreiten Willenskräfte	99
8. Wege öffnen durch bewusste Grenzen	103
Literatur	113