

# Reddemann, Luise / Dehner-Rau, Cornelia Trauma verstehen, bearbeiten, überwinden

## Leseprobe

[Trauma verstehen, bearbeiten, überwinden](#)  
von [Reddemann, Luise / Dehner-Rau, Cornelia](#)  
Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.narayana-verlag.de/b25477>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<https://www.narayana-verlag.de>



## Stichwortverzeichnis

### A

Achtsamkeit 138  
 Alpträume 52  
 Alkoholabhängigkeit 27  
 Amnesie 43, 66  
 – dissoziative 103  
 – hippocampale 33  
 Angst 32, 94  
 – Schutz, Dissoziation 99  
 – Übung 96  
 Angststörung 23, 27, 55  
 – Medikamente 74  
 Antidepressiva 74, 75  
 Arbeitslosigkeit 14  
 Auseinandersetzung, innere 39

### B

Baby, Bezugsperson 17  
 BASK-Modell 88  
 Behandlung, medikamentöse 73  
 Belastungsreaktion  
 – akute 42  
 – posttraumatische 60  
 Belastungsstörung,  
 posttraumatische 48, 78  
 – chronisch-komplexe 67  
 – Definition 49  
 – Diagnosekriterien 60  
 – Faktoren 38  
 – Folgestörungen 53  
 – komplexe 51  
 – Kriterien 61  
 – Krankheitsbilder 25  
 – Risikofaktoren 62  
 Belohnung 137  
 Benzodiazepine 76  
 Beruhigungsmittel 76  
 Bewältigungsmechanismen 43  
 Bezugsperson 17  
 – verlässliche 23  
 Bindung 16  
 – Eltern 16  
 – Entwicklung 19  
 – sichere 14, 17  
 – unsichere 18, 20  
 Bindungsmuster 17, 18  
 Bindungsstörung 20  
 Bindungstheorie 16

Bindungsverhalten 17  
 – übersteigertes 21  
 Borderline-  
 Persönlichkeitsstörung 52  
 – Diagnosekriterien 63  
 – Entstehung 66  
 Brüder Löwenherz 131  
 Bulimie 115  
 Burnout 78

### C

Coping-Strategien 43

### D

Dankbarkeitstagebuch 137  
 Dekompensation 99  
 Demütigung 12, 13  
 Denken  
 – bewusstes 139  
 – eingegängtes 33  
 Depersonalisation 58, 69  
 Depression 22, 27, 55  
 – Medikamente 74  
 Derealisation 58  
 Dissoziation 57, 58, 67  
 – erkennen 101  
 – Übung 102, 104  
 Distanzierungstechnik 86

### E

Eingriffe, medizinische 13  
 Einstellung  
 – gesündere 140  
 Eltern  
 – Kind, traumatisiertes 44  
 – psychisch kranke 20, 22  
 – traumatisierte 24  
 – Erklärungen, Kind 42  
 EMDR 82  
 Erfahrung, traumatische 10  
 – Wachstum 149  
 Erkrankung, PTBS 53  
 Ess-brech-Sucht 56  
 Essstörung 56  
 – Selbsthilfe 115  
 Esssucht 56  
 Exposition, prolongierte 81

### F

Fieber, hohes 13  
 Flashbacks 52, 60, 102  
 Flow-Zustand 136  
 Flucht 30, 33  
 Fremdheitsgefühl 40  
 Frühgeborene 17  
 Fürchten-Lernen 32

### G

Gedächtnislücken 57  
 Gefühle 37, 106  
 – gute, Übung 142  
 Gefühlsüberflutung 12  
 Gehirn 31  
 – Vorstellungskraft 135  
 Geschichte 152  
 – Heilung 127  
 Gewalt 41  
 – medizinisch notwendige 13  
 – sexualisierte 12  
 Gewaltfantasien 114

### H

Heilungskräfte 149  
 Helfer, Traumatisierung 53  
 Hilflosigkeit 12  
 Hippocampus 31, 33

### I

Identitätsstörung 64, 66, 69  
 Identitätsunsicherheit 64, 68, 69  
 Imaginary Rescripting 82  
 Imagination 129, 152  
 Impulsivität 67  
 Informationsvermittlung 77  
 Intrusion 39, 60

### K

Kampf 30, 33  
 Karlsson vom Dach 131  
 Kind  
 – Bezugsperson 18, 19, 23  
 – Bindungsmuster 17, 18  
 – Eltern, traumatisierte 42  
 – inneres 114  
 – beruhigen 152  
 – Schutzfaktoren 18  
 – Selbsttötungstendenz 50

- traumatisiertes 44
  - Umfeld, haltgebendes 45
- Traumatisierung 12
- Vernachlässigung 12, 14
- Kinder aus Bullerbü 130
- Kohärenz 150
- Komorbidität 63
- Konstriktion 39, 43
- Kontrollverlust 49, 114
- Körper, Bedürfnisse 107
- Krieg 11
  - Traumatisierung 120
- Kriegserfahrungen 121

## L

- Lebensumstände, Veränderung 128
- Lernen 31
- Liebe 17, 114, 141

## M

- Madita 131
- Magersucht 55, 115
- Mandelkerne 32
- Man-made-Traumata 11
- Märchen 148
- Mäßigung 141
- Michel aus Lönneberga 130
- Mio, mein Mio 131
- Mobbing 14
- Monotrauma 82, 89
- MPTT 82

## N

- Naturkatastrophen 11
- Neuroleptika 75
- Neuroplastizität 31

## O

- Ohnmachtsgefühle 12, 44
- Opferhilfegesetz 158
- Opferrolle verlassen 124, 143, 152
- Opiate 33, 76
- Optimismus 140

## P

- Panik 12, 40, 96
  - Schutz, Dissoziation 99
  - Übung 97
- Panikstörung 55
- Partner
  - Täter 119

- traumatisierter 119
- Partnerschaft 118
- Persönlichkeitsstörung 24
- Pessimismus 140
- Pippi Langstrumpf 130
- PITT 82
- Pro-aktivität 143
- Psychopharmaka 113
- Psychopharmakotherapie 73
- Psychose 22, 59
  - Medikamente 75
- Psychotherapie 72, 79
  - Verdrängtes 99
- PTBS 48
  - einfache
    - Traumakonfrontation 80
  - komplexe 53
    - Traumakonfrontation 87
  - Risikofaktoren 62
  - Suchtgefahr 73
  - Symptome 52

## R

- Reizbarkeit 40, 52, 53
- Reizschutz 49
- Resilienz 44
- Ressourcen 43, 49
- Ressourcenliste erstellen 125
- Ressourcenorientierung 124
- Retraumatisierung 27, 112
- Rollenumkehr 21, 22, 24, 45
- Ronja Räubertochter 132

## S

- Säugling, Bezugsperson 17
- Schamgefühle 41
- Schicksalsschlag 11, 149
- Schizophrenie 22, 59
- Schlafmittel 75
- Schlafstörung 36, 40, 52, 53, 61
  - Medikamente 75
- Schmerzen 55
  - Umgang, hilfreicher 108
- Schmerzstörung 55
  - Medikamente 75
- Schreckhaftigkeit 53, 61
- Schuldgefühle 38, 41, 44
- Schutzfaktoren 49
- Schutzmechanismen 37
- Seele, Geschichte 152
- Selbstbeobachtung 86, 102
- Selbstberuhigung 97
- Selbstbestimmung 126

- Selbst-Bewusstheit 144
- Selbstheilung 39
- Selbstmanagement 97
- Selbstmordgefährdung 50
- Selbsttötungsversuch 37, 113
- Selbstverletzung 67, 113
  - Behandlungsvertrag 114
  - Medikamente 76
- Selbstvorwürfe 38
- Selbstwirksamkeit 49
- Selbstzustand
  - teilabgespaltener 65
  - vollabgespaltener 65
- Sicherheit
  - äußere 45, 76
  - innere 90
- Spiritualität 141
- Stabilisierung 43
  - traumaspezifische 77
- Stärken 134, 135
- Stimmungsschwankungen 67
- Störung
  - affektive 27
  - dissoziative 58
    - Diagnosekriterien 64
    - einfache 64
    - komplexe 65
- Stress 40
  - akuter 30, 33
  - traumatischer 31, 61, 111
    - Anzeichen 35
- Stresshormone 33
- Stresssituation,
  - Körperreaktionen 34
- Sturz 13
- Suchterkrankung 23, 108
  - Traumatisierung,
    - frühkindliche 110
- Sucht, Hilfe 112

## T

- Täterkontakt 80, 91
- Therapeutin
  - finden 79
  - Haltung 85
- Therapie
  - kognitiv-behaviorale 81
  - psychodynamische 82
- Todesangst 12, 40
- Totstellreflex 30, 33
- Trancezustand 69
- Tranquilizer 76
- Trauer 45

- Trauerarbeit 78  
 Trauma 11  
   – Definition 13  
   – Folgen 30  
   – Häufigkeit 26  
   – Kontext, sozialer 12  
   – mögliche, Auflistung 15  
   – Partnerschaft 118  
   – Sinnfrage 150  
   – Umgang 14  
   – Verarbeitung, gesunde 39  
 Traumaadaptierung 80  
 Traumabearbeitung 84  
 Traumabewältigung 48  
 Traumafolgestörung 13, 26,  
   27, 35  
   – akute,  
     Bewältigungsmechanismen  
     42  
   – Behandlung 72  
   – Dissoziation 58  
   – Symptome 36, 38  
 Traumakonfrontation 80, 83  
   – Kontraindikation 89  
   – Nutzen 88  
   – Therapieverfahren 91  
   – Voraussetzungen 87  
 Traumapsychotherapie  
   – Phasen 76  
 Traumatherapie  
   – mehrdimensionale  
     psychodynamische 82  
   – Phasen 72  
   – psychodynamisch imaginative  
     82  
   – Verfahren 73  
 traumatic growth 149  
 Traumatisierung  
   – erkennen 38  
   – kollektive 11  
   – transgenerationale 121  
 Traumaverarbeitung 33  
   – Faktoren 62  
 Trost 155  
   – innerer 88  
 Tugenden 141
- U**
- Übererregung 61  
 Übererregungssymptome 36  
 Übertragung 121  
 Übung  
   – Alltagssituation, belastende  
     133  
   – Angst, Umgang 96  
   – Beobachter, innerer 86  
   – Bildschirm 86  
   – Dankbarkeitstagebuch 137  
   – Dissoziation, Umgang 104  
   – Einstellungen, gesündere 140  
   – Flow-Zustand 136  
   – Gefühle, gute 142  
   – Panik, Umgang 97  
   – Ressourcenliste 125
- Selbstbeobachtung,  
     Dissoziation 102  
   – Spaziergang, achtsamer 138  
   – Tresor 115  
   – Wutraum 115  
 Unfall 13  
 Unfall-Risiko-Typ 20
- V**
- Vergnügungen 137  
 Verkehrsunfälle 11  
 Vermeidungssymptome 36  
 Vermeidungsverhalten 61  
 Vernachlässigung 110  
 Verwirrung 40  
 Vorstellungsvermögen 134
- W**
- Wahrheit, innere 126  
 Weisheit  
   – innere 98  
 Weltkrieg, zweiter 120  
 Wertesysteme 12  
 Wichtigste zuerst 146  
 Wiedererleben 60  
 Wut 45
- Z**
- Zwangsstörung 23, 55  
   – Medikamente 74

## Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

Kontakt:  
kundenservice.thieme.de

Lektorat TRIAS Verlag  
Postfach 30 05 04  
70445 Stuttgart

Abonnieren Sie unsere Newsletter:  
[www.trias-verlag.de/newsletter](http://www.trias-verlag.de/newsletter)



Besuchen Sie uns auf facebook  
[www.facebook.com/trias.tut.mir.gut](http://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



Besuchen Sie uns auf facebook  
[www.facebook.com/mama.mag.trias](http://www.facebook.com/mama.mag.trias)



Folgen Sie uns auf Instagram  
[www.instagram.com/trias\\_verlag](http://www.instagram.com/trias_verlag)



Lassen Sie sich inspirieren  
[www.pinterest.com/triasverlag](http://www.pinterest.com/triasverlag)



Reddemann, Luise / Dehner-Rau, Cornelia  
[Trauma verstehen, bearbeiten,  
überwinden](#)

Ein Übungsbuch für Körper und  
Seele

164 Seiten, kart.  
erschienen 2020



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und  
gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)