

Inhalt

1. Wer den Schaden hat, braucht für den Schock nicht zu sorgen	11
Zuerst den Kopf reparieren	14
Arbeitsblätter zum mentalen Training	17
Arbeitsblatt 1: Sie sind immer noch Sie selbst – ein kurzer Steckbrief	18
2. Was macht ein Schock mit dem Gehirn?	20
Wahrnehmung	22
Gefühle	23
Körper	24
Denken	25
Verhalten	26
Arbeitsblatt 2: Woran hakt es bei mir?	28
3. Bin ich krank?	30
Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS).	31
Angststörungen	33
Depression	35
Arbeitsblatt 3: Checkliste alarmierende Krankheitssymptome.	38

4. Wann bin ich wieder normal?	41
Das Ausmaß des Schadens	41
Die persönliche Ressourcenlage.	43
Ein paar zeitliche Eckpunkte	44
Arbeitsblatt 4: Genesungsblumen	46
Arbeitsblatt 5: Genesungskalender	48
5. Wie ein Schock die Wahrnehmung trübt.	50
Das wunderliche Phänomen der Dissoziation.	52
Die Realität ist ein Hund: Wer vor ihr wegläuft, den wird sie jagen.	55
Arbeitsblatt 6: Checkliste Wahrnehmungsstörungen.	57
6. Scheibenwischer einschalten	59
Gegenwartsanker: die kleine gute Suggestion	61
Das Prinzip des Gegenwartsankers	65
Arbeitsblatt 7: Meine Gegenwartsanker	66
Präsenz-Spiele: Ich sehe was, was du nicht siehst	69
Arbeitsblatt 8: Präsenz üben.	72
7. Nehmen Sie Ihre Gefühle an die Hand	74
Die Tiefsee unserer Seele	75
Sie dürfen abtauchen.	77
Sie dürfen auftauchen	78
Arbeitsblatt 9: Die Gefühls-Olympiade	82
Rechnen statt Rasen.	85
Gegenlenken.	86
Arbeitsblatt 10: Gefühle abschwächen. Mach es entgegengesetzt.	90

8. Im Würgegriff von Scham und Kränkung.	93
Gutes sehen, gütig sein	95
Arbeitsblatt 11: Ressourcen sammeln	97
9. Wenn der Nervenmotor blockt und bockt . . .	99
Der Mythos der Gelassenheit	99
Mit Achtsamkeit das Getriebe justieren	103
Arbeitsblatt 12: Motivationsprotokoll Achtsamkeit	107
10. Das Gefühl der Sicherheit kultivieren	110
Reale Ressourcen der Sicherheit erkennen	113
Arbeitsblatt 13: Meine Ressourcen der Sicherheit	114
Das Gefühl der Sicherheit durch Imaginationen stärken . .	116
Arbeitsblatt 14: Mein sicherer innerer Ort	118
11. Verstörte Seele stört den Körper.	120
Nein, es ist keine Einbildung	120
Arbeitsblatt 15: Ich Sorge für meinen Körper	123
Wenn Arzttermine sich häufen	126
Arbeitsblatt 16: Spickzettel für den nächsten Arztbesuch . .	128
12. Der Schlaf ist wie ein Schmetterling, er setzt sich nur auf ruhige Menschen	130
Gegen Sorgengespenster und Alpträume	131
Unsere Ressource Fantasie	135
Arbeitsblatt 17: Die Feierabendübung	137

13. Liebesleben reloaded	139
Zu viel Lust und Sex	140
Abschwächen von Verliebtheit:	
Was macht das Gefühl mit mir?	142
Arbeitsblatt 18: Verliebtheit abschwächen	144
Fehlanzeige Partnerschaft	148
In der Posttrauma-Phase lieber keine Ekstase	150
Arbeitsblatt 19: Gesunde Freuden	152
Zu wenig Lust und Sex	154
Arbeitsblatt 20: Mein Lieblingsmensch	158
14. Das Morgengrauen	159
Drei Gehirn-Erfrischer	160
Arbeitsblatt 21: Meine Morgenparole	163
15. Der Stress mit dem Essen	164
Zu wenig oder selektiv essen	165
Ich kontrolliere mich – also habe ich alles im Griff	167
Was, wenn das Kind spinnt?	168
Hungern als Sühneübung	170
Zu viel essen	170
Arbeitsblatt 22: Präsenz beim Essen	174
Wenn der Genuss zur Sucht wird	177
Arbeitsblatt 23: Präsenz beim Konsum psychoaktiver Substanzen	179

16. Scharf wie ein Messer aus der Spülmaschine – das Denken nach dem Schock	181
Vater Staat darf sich nützlich machen	181
Die Geistes Klinge schärfen	185
Kampf dem Denkfehler	186
Arbeitsblatt 24: Denkfehler ausmerzen	192
Schreck lass nach	194
Arbeitsblatt 25: Kleine Pannenhilfe	196
17. Ständig diese Scheißgedanken	198
Mentale Bildbearbeitung	200
Nachdenkliche Stunde	202
Ablenken und verpacken	206
Arbeitsblatt 26: Verpackungskünste	208
18. Hilfe, das triggert mich – kleiner Reiz mit großer Wirkung	210
Vermeiden macht es schlimmer	211
Trigger identifizieren und auflösen	212
Arbeitsblatt 27: Genug getriggert	214
19. Ran an die Realität	217
Der große Umweg	218
Radikale Akzeptanz	221
Arbeitsblatt 28: Eine lange Sache kurz machen	225
20. Ihr könnt mich alle mal	227
Der erste Ausritt nach dem Schock	229
Wem sage ich was?	231
Arbeitsblatt 29: Strategieplan zur Kontaktaufnahme	235

21. Jetzt lauern Wundertäter und falsche Geschäftsfreunde	237
Setzen Sie auf bewährte Beziehungen und sich selbst.	240
Arbeitsblatt 30: Gemeisterte Herausforderungen	242
22. Und dann noch so schrecklich viel Arbeit . . .	244
Motivationsbildung	246
Das rechte Maß.	247
Startwissen freischalten.	248
Die passende Reihenfolge.	249
Arbeitsblatt 31: Mein Schritt-für-Schritt- nach-vorne-Plan.	252
23. Der sogenannte heilsame Schock	255
Was kann der Schock uns beibringen?	256
Arbeitsblatt 32: Hart erworbene Schätze	258
 Kontaktdaten von Beratungsstellen, alphabetisch sortiert	 260
 Arbeitsblätter zum Herunterladen.	 266