

# Schritt für Schritt zur Freude zurück

Das Leben nach traumatischen  
Erfahrungen meistern



Yvonne Dolan  
→ **Schritt für Schritt zur Freude zurück**  
Das Leben nach traumatischen  
Erfahrungen meistern  
217 Seiten, Kt, 2009  
€ (D) 19,95/€ (A) 20,60  
ISBN 978-3-89670-706-2

**Carl-Auer Verlag**  
**www.carl-auer.de**

## Über dieses Buch



Die Erfahrung von Gewalt, ein Unfall, schwere Krankheit – traumatische Erfahrungen können jeden treffen, und sie tun dies meist ohne Vorwarnung. Ihre Folgen zeigen sich mitunter erst spät und können für die Betroffenen große Einschränkungen mit sich bringen.

Der Weg aus dem Trauma mag lang sein, aber er beginnt bereits mit dem ersten Schritt: Schon minimale Veränderungen können das Wohlbefinden verbessern, Zuversicht wecken und nach und nach sicheren Boden unter den Füßen schaffen.

Yvonne Dolan bündelt in diesem Buch ihre langjährige Erfahrung aus der lösungs- und ressourcenorientierten Psychotherapie. In 50 überschaubaren und einfachen Übungen zeigt sie, wie Betroffene Schritt für Schritt

- wieder Kontrolle über das eigene Leben gewinnen
- die Aufmerksamkeit auf die kleinen Geschenke des Alltags lenken
- Träume und Hoffnungen in sich entdecken
- eine freudige Zukunft entwerfen und verwirklichen
- Beziehungen angenehm gestalten
- mit „Flashbacks“ aus der Vergangenheit umgehen
- die alltäglichen Herausforderungen meistern können.

Über das gesamte Buch verstreut regen präzise Fragen und Hinweise die Fantasie für eigene Ideen und den Spürsinn für neue Möglichkeiten an.

*„Dieses Buch wird für viele Menschen, die unter einer Traumafolgestörung leiden, eine große Hilfe sein auf dem Weg vom ‚Überlebenden‘ zu einem Leben, in dem sie wieder voll und ganz sie selbst werden und in der Lage sind, echte Freude zu erleben.“*

Reinert Hanswille  
Institut für Familientherapie

**Carl-Auer Verlag**  
**www.carl-auer.de**

**Ich bestelle bei  
meiner Buchhandlung:**

Ex. Titel	ISBN
Schritt für Schritt zur Freude zurück — € (D) 19,95/€ (A) 20,60 Preis zzgl. Porto u. Verpackung	978-3-89670-706-2

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

☐ Ja, ich hätte gerne mehr Information, bitte nehmen Sie  
meine Adresse für den Newsletter in den E-Mailverteiler auf.

Ort/Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_ Bitte in Blockschrift ausfüllen!

## Die Autorin



**Yvonne Dolan** arbeitete 30 Jahre lang als Psychotherapeutin. Heute hält sie weltweit Vorlesungen über lösungsorientierte Kurzzeittherapie sowie Milton Ericksons Therapieansatz und führt entsprechende Ausbildungsseminare durch. Sie ist Autorin von mehreren Büchern und zahlreichen Artikeln, u. a. über Traumatherapie und Erickson'sche Hypnotherapie bei sexuellem Missbrauch. Mit Steve de Shazer hat sie das Buch „*Mehr als ein Wunder. Lösungsorientierte Kurzzeittherapie heute*“ publiziert.

**Hier finden Sie ganz viel LebensLust:**  
**[www.carl-auer.de/lebenslust](http://www.carl-auer.de/lebenslust)**



**[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)**

## Inhalt

An meine Leser

### Einleitung: Mehr als nur überleben

»Es wird Zeit für mich weiterzuleben!«  
Kleine Schritte in ein lebenswertes Leben  
Sie sind nicht nur ein »Überlebender«  
Die alten Stufen der Traumaverarbeitung und die neue  
Über die Arbeit mit diesem Buch  
Die Techniken  
Jetzt geht's los!

### Teil I:

#### Die Gaben der Gegenwart genießen

#### Lernen Sie Ihr wahres Selbst kennen

Beschreiben Sie Ihr wahres Selbst  
Entwickeln Sie ein Symbol für Ihr wahres Selbst  
Durch Entspannung und Spiel Ihr wahres Selbst finden

#### Willkommen zu Hause!

Die Geschenke des Alltags annehmen  
Umgeben Sie sich mit dem, was Sie mögen  
Räumen Sie mal um  
Wohlstand muss nicht teuer sein

#### Am Arbeitsplatz mehr Freude erleben

So beleben Sie Ihren Arbeitsplatz  
Das Arbeitsklima verbessern  
Wie Sie Ihr inneres Arbeitsklima verändern können  
In der Arbeit Sinn finden

### Teil II:

#### Eine freudige Zukunft schaffen

#### Hoffnungen und Träume

Ihr Glück

#### Sie können es! – Hoffnungen und Träume Wirklichkeit werden lassen

Die Wunderbrücke  
Die Wunderfrage

### Die Zeit nutzen

Verändern Sie den Blick auf die Zeit und Ihr Leben  
Was man gegen Zeitmangel tun kann  
Folgen Sie Ihrer inneren Uhr

### Teil III:

#### Mit den Herausforderungen des Lebens fertig werden

#### Partner, Eltern, Kinder und erweiterte Familie

Die Paarbeziehung  
Ihre Ursprungsfamilie  
Ihre Kinder  
Wie sich in der Vergangenheit erlebter Schmerz  
auswirken kann

#### Was tun, wenn die Vergangenheit ihr hässliches Haupt erhebt?

Flashbacks  
Beziehungen, die noch nicht abgeschlossen sind  
Wie Sie von Ihrer Vergangenheit profitieren können

#### Über den Umgang mit Regentagen und dunklen Nächten

Sorgen Sie gut für sich  
Hören Sie auf sich selbst  
Lösen Sie sich von überholten Erwartungen  
Bereiten Sie sich auf künftige Regentage  
und dunkle Nächte vor

### Teil IV:

#### Unterstützung und weitere Ressourcen

#### Gründen Sie eine Kleine-Schritte-Unterstützungsgruppe

Die Gruppenstruktur  
Allgemeine Empfehlungen  
Die Arbeit in einer  
Kleine-Schritte-Unterstützungsgruppe  
Wie man die Gruppenarbeit beendet

Empfohlene Literatur  
Über die Autorin

**Carl-Auer Verlag**  
**[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)**

**Carl-Auer Verlag**  
**[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)**