

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!

Name _____
Straße _____
Ort _____
E-Mail _____

**Ich bestelle bei
meiner Buchhandlung:**

Ex. Titel _____
— Schritt für Schritt zur Freude zurück
€ (D) 19,95/€ (A) 20,60
Preis zzgl. Porto u. Verpackung

ISBN _____

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 sicherer 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

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**

**CARL AUER
Lebenslust**

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



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



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

Carl-Auer Verlag
www.carl-auer.de