

Yvonne Dolan

Schritt für Schritt zur Freude zurück

Das Leben nach
traumatischen Erlebnissen
meistern

Aus dem Amerikanischen von Theo Kierdorf
und Hildegard Höhr

2009

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Lektorat: Barbara Imgrund, Heidelberg
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Umschlaggestaltung: Goebel/Riemer
Printed in Germany
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

Erste Auflage, 2009
ISBN: 978-3-89670-706-2
© 2009 Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel: One small step. Moving Beyond
Trauma and Therapy to a Life of Joy. Universe Press, © 2000, Yvonne Dolan.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: **www.carl-auer.de**.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Häusserstraße haben, können Sie unter
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag
Häusserstr. 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
info@carl-auer.de

An meine Leser _____	9
Einleitung: Mehr als nur überleben _____	11
»Es wird Zeit für mich weiterzuleben!« _____	11
Kleine Schritte in ein lebenswertes Leben _____	12
Sie sind nicht nur ein »Überlebender« _____	13
Die alten Stufen der Traumaverarbeitung und die neue ____	16
Über die Arbeit mit diesem Buch _____	20
Die Techniken _____	22
Jetzt geht's los! _____	23
Teil I:	
Die Gaben der Gegenwart genießen _____	25
Lernen Sie Ihr wahres Selbst kennen _____	26
Beschreiben Sie Ihr wahres Selbst _____	28
Entwickeln Sie ein Symbol für Ihr wahres Selbst _____	38
Durch Entspannung und Spiel Ihr wahres Selbst finden ____	45
Willkommen zu Hause! _____	51
Die Geschenke des Alltags annehmen _____	51
Umgeben Sie sich mit dem, was Sie mögen _____	59
Räumen Sie mal um _____	67
Wohlstand muss nicht teuer sein _____	71
Am Arbeitsplatz mehr Freude erleben _____	74
So beleben Sie Ihren Arbeitsplatz _____	74
Das Arbeitsklima verbessern _____	82

Wie Sie Ihr inneres Arbeitsklima verändern können _____	84
In der Arbeit Sinn finden _____	88

Teil II:

Eine freudige Zukunft schaffen 92

Hoffnungen und Träume _____ 93

Ihr Glück _____	103
-----------------	-----

Sie können es! –

Hoffnungen und Träume Wirklichkeit werden lassen ____ 109

Die Wunderbrücke _____	109
------------------------	-----

Die Wunderfrage _____	111
-----------------------	-----

Die Zeit nutzen _____ 122

Verändern Sie den Blick auf die Zeit und Ihr Leben _____	123
--	-----

Was man gegen Zeitmangel tun kann _____	128
---	-----

Folgen Sie Ihrer inneren Uhr _____	132
------------------------------------	-----

Teil III:

Mit den Herausforderungen des Lebens

fertig werden 141

Partner, Eltern, Kinder und erweiterte Familie _____ 142

Die Partnerschaft _____	142
-------------------------	-----

Ihre Ursprungsfamilie _____	153
-----------------------------	-----

Ihre Kinder _____	160
-------------------	-----

Wie sich in der Vergangenheit erlebter Schmerz auswirken kann _____	161
--	-----

Was tun, wenn die Vergangenheit ihr hässliches Haupt erhebt? _____	168
Flashbacks _____	169
Beziehungen, die noch nicht abgeschlossen sind _____	175
Wie Sie von Ihrer Vergangenheit profitieren können _____	183

Über den Umgang mit Regentagen und dunklen Nächten _____	187
Sorgen Sie gut für sich _____	188
Hören Sie auf sich selbst _____	191
Lösen Sie sich von überholten Erwartungen _____	199
Bereiten Sie sich auf künftige Regentage und dunkle Nächte vor _____	203

Teil IV:

Unterstützung und weitere Ressourcen	207
---	------------

Gründen Sie eine Kleine-Schritte-Unterstützungsgruppe _____	208
Die Gruppenstruktur _____	209
Allgemeine Empfehlungen _____	210
Die Arbeit in einer Kleine-Schritte-Unterstützungsgruppe _____	210
Wie man die Gruppenarbeit beendet _____	212
Empfohlene Literatur _____	215
Über die Autorin _____	217