

**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](http://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](http://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](mailto:info@carl-auer.de)

# Inhalt

An meine Leser	9
<b>Einleitung: Mehr als nur überleben</b>	<b>11</b>
»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
<b>Teil I:</b>	
<b>Die Gaben der Gegenwart genießen</b>	<b>25</b>
<b>Lernen Sie Ihr wahres Selbst kennen</b>	<b>26</b>
Beschreiben Sie Ihr wahres Selbst	28
Entwickeln Sie ein Symbol für Ihr wahres Selbst	38
Durch Entspannung und Spiel Ihr wahres Selbst finden	45
<b>Willkommen zu Hause!</b>	<b>51</b>
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
<b>Am Arbeitsplatz mehr Freude erleben</b>	<b>74</b>
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 Paarbeziehung	142
-------------------	-----

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

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

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

<b>Was tun, wenn die Vergangenheit ihr hässliches Haupt erhebt?</b>	<b>168</b>
Flashbacks	169
Beziehungen, die noch nicht abgeschlossen sind	175
Wie Sie von Ihrer Vergangenheit profitieren können	183
<b>Über den Umgang mit Regentagen und dunklen Nächten</b>	<b>187</b>
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
<b>Teil IV: Unterstützung und weitere Ressourcen</b>	<b>207</b>
<b>Gründen Sie eine Kleine-Schritte-Unterstützungsgruppe</b>	<b>208</b>
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