Stichwortverzeichnis

A
Abspalten 16
Achtsamkeit 141
ADHS 109
Aggressionsbereitschaft, hohe 17
Aggressivität 77
Amygdala 16, 32, 34
Angehörige 123
Angst 19, 58, 151
Angstfresserchen 152
Angstgefühl, betäubtes 20
Angststörung 103
Anklageschrift, therapeutische 153
Anpassungsstörung 104
Asylrecht 117
Atmosphäre, giftige 15
Aufrichten 161, 163, 166, 168

B
Bedeutungsüberhang 37
Belastung, kumulative 115
Beschämung 13, 21, 64, 80, 122
– abwehren 65
Beschuldigung 73
Beziehungserfahrung 140, 166
Beziehungsgefühl 81
Beziehungsheilung 159
Beziehungswirksamkeit 74
Bindungstrauma 53
Borderline-Persönlichkeitsstörung 102

C
Co-Traumatisierung 24, 43, 45, 150
Critical Incident Stress Debriefing 134
Cybermobbing 24, 26

D
Dauererregung 19
Debriefing 134
Demenz 107
Depression 99
Dissoziation 18, 50, 143

E
Einsamkeitsgefühl 79, 108
Einzigartigkeit 167
EMDR 131
Enttabuisierung 166
Entwicklungsstörung 110
Entwicklungstrauma 52
Entwürdigung 13, 15
Erinnerung 33
Erniedrigung 14
Erstarrung 18, 62
Essstörung 100
Eye Movement Desensitization and Reprocessing 131

F
Fibromyalgie 42
fight 16
Flashbacks 36, 90
Fliehen 17
flight 16
fragment 16
Fragmentieren 16
Frauen 111
freeze 16
Fremdheitsgefühl 66

G
Gedächtnis 34
Gefühl der Wirkungslosigkeit 76
Gefühle der Hilflosigkeit 75
Gesprächspsychotherapie 132
Gewalt 13
– sexualisierte 20

H
Helfer 23, 120
– Co-Traumatisierung 45
Hilflosigkeit 74
Hocherregung 123

I
Innerer Kern 158, 163
Intimität 13, 21, 64, 166

K
Kämpfen 17
Kinder 11, 12, 109
– Co-Traumatisierung 44
– geflüchtete 119
– Gewalt 15
– sexualisierte 22
– Kriegserleben 28
– Selbstbild 14
– Traumagedächtnis 33
– traumatisierte 18
Klientenzentrierte Psychotherapie 132
Kommunikation 124
Komplextraumata 47
– Folgen 48
Krankheit, Trauma 30
Kreative Traumatherapie 130
Kreativität 139
Kriegstrauma 27

L
Leere 15
Leibgedächtnis 37
– Traumaerleben 143
Loslassen 70

M
Mandelkern 16, 31, 59
Männer 111
Meinhaftigkeit 96
Menschen
– alte 107
– Behinderungen 113
– geflüchtete 118
– Traumafolgen 115
– Traumaprozess 116
Mikrotrauma 53
Minderwertigkeitsgefühl 19
Misstrauen 59
Monster der Entwürdigung 13

N
Naturkatastrophe 22
Notfallkoffer 138

P
Panikattacke 58, 103
Parentifizierung 110
Parteilichkeit 73, 137, 165
Partner, traumatisierter 124
Persönlichkeitsstörung 102
Posttraumatische Belastungsstörung 46, 99
Psychodynamische imaginative Traumatherapie 132
Psychotherapie, systemische 133
PTBS 46

aus: Frick-Baer u.a., Trauma (ISBN 9783432117232) © 2023 TRIAS Verlag

R
Resilienz 146
Resonanz 88
Respekt 165
Retraumatisierung 42
Rückzug 108
Rückzugstendenz 18

S
Schamgefühl 64
Schlafstörung 19
Schmerzen 42
Schmerz ohne Trost 94
Schrecken 62
Schrecken ohne Worte 93
Schuldgefühl 30, 47, 70, 72, 86, 90
Schuldgefühle ohne Schuld 72, 73, 112, 137, 165
Schwarzes Loch 94
Sehnsucht 68
Selbstachtung 143
Selbstwertgefühl 65
– verletztes 19
Selbstwertschätzung 143
Selbstwürdigung 161, 163
Sicherer Boden 167
Sicherer Ort 158
Somatic Experiencing 132
Soziales Netz 147
Stalking 24, 27

T
Täter 111
Täterintrojekt 56
Therapeutensuche 133
Trauer 69
Traum 18
Trauma 10
– Angehörige 123
– Erkrankung 41
– Folgen, anhaltende 17
– Kinder 109
– Körpererleben 40
– Krankheit 29
– Menschen, alte 107
– Menschen mit Behinderungen 113
– Reaktionen, unmittelbare 16
– reden 126, 158
– transgeneratives 90
– Zeit danach 83
– Zeiterleben 38
Traumabewältigung 116, 141, 168
Traumaerleben 23, 30, 36, 42, 89, 143
– Begegnung 130
– reden 127
– Retraumatisierung 149
Traumafalle 60
Traumafolgen 18, 29, 30, 44, 47
– Menschen, geflüchtete 115
– Umgang, geschlechtsspezifischer 112
Traumagedächtnis 31, 33
Traumakriterium 10
Traumapädagogik 135
Traumaprozess, Menschen, geflüchtete 116
Traumatherapie 129
Traumatisierung
– Erste Hilfe 53
– sequenzielle 53, 116
Traumaverarbeitung 154
Traumaweitergabe 88
– Folgen 89
– Sozialverhalten 92
– Hilfe, Selbsthilfe 94
– stoppen 96
Traumawürdigung 165, 166
Trigger 32, 34, 36
Trost 109, 149, 155, 156

U
UND 126, 148, 165
Unfall 23
Unterschiede, kulturelle 121

V
Verhaltenstherapie 129
Verluste ohne Trauer 93
Vermeidungsverhalten 19
Verständnis 97
Vertrauen 61
Verzeihen 160
Verzeihung 97
Vier Leerstellen 93

W
Wirkungslosigkeit 76
Wunder des Überlebens 167
Würde 161, 168

Z
Zeiterleben 38
Zeitkollaps 40, 108, 151

Empfehlungen von Gabriele Frick-Baer und Udo Baer

Noch mehr Beiträge zum Verständnis und Umgang mit traumatischen Erfahrungen finden Sie auf www.trauma-und-wuerde.de. Fragen der würdigenden Begleitung alter Menschen finden Sie auf www.alter-und-wuerde.de.

Alles rund um Kinder und Jugendliche veröffentlichen wir auf www.kinderwuerde-udo-baer.de.

Besuchen Sie auch gern unsere allgemeine Website www.baer-frick-baer.de. Dort finden Sie zum Beispiel Veröffentlichungen und Veranstaltungen.

Wenn Sie weitere Fragen haben oder/und kritische oder sonstige Rückmeldungen mitteilen wollen, schreiben Sie uns: info@baer-frick-baer.de.

aus: Frick-Baer u.a., Trauma (ISBN 9783432117232) © 2023 TRIAS Verlag