

Inhalt

Vorwort – Nietzsches geflügeltes Wort	V
Dank	XV
Inhalt	XVII

Teil I

Und plötzlich ist alles anders	1
1 Die Kehrseite des Traumas	3
2 Der emotionale Tribut des Traumas	19
3 Die Biologie des Traumas	45

Teil II

Wachsen an Widrigkeiten	61
4 Transformative Bewältigung	63
5 Die Theorie der zerbrochenen Vase	89
6 Wege zu posttraumatischem Wachstum	113

Teil III

Den Weg zu innerem Wachstum beschreiten	133
7 Die Weichen in Richtung Wachstum stellen	135
8 THRIVE: Sechs Wegweiser zur Förderung von posttraumatischem Wachstum	161

9	Zum Schluss	197
	Anhang: Wenn Sie professionelle Hilfe suchen	203
	Anmerkungen	209
	Literatur.	239
	Sachverzeichnis	265

Was uns nicht umbringt

Wie es Menschen gelingt, aus Schicksalsschlägen und
traumatischen Erfahrungen gestärkt hervorzugehen

Joseph, S.

2015, XVIII, 269 S. 9 Abb., Hardcover

ISBN: 978-3-642-54973-1