

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



<http://www.springer.com/978-3-642-54973-1>

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