



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de



HILFE AUS EIGENER KRAFT

Die Probleme selbst in die Hand nehmen, die Herausforderungen des Lebens besser meistern: Fachleute aus Psychotherapie und Beratung geben Wissen, Rat und Lösungsvorschläge aus ihrer Erfahrung weiter – kompetent, verständlich und praxisnah.

Alle Bücher aus der Reihe ›Hilfe aus eigener Kraft‹ finden Sie unter:
www.klett-cotta.de/lebenshilfe

KATHARINA DREXLER

Ererbte Wunden erkennen

*Wie Traumata der Eltern und Großeltern
unser Leben prägen*

Klett-Cotta



Die digitalen Zusatzmaterialien haben wir zum Download auf www.klett-cotta.de bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein: **OM86o89**. Die Audiodateien können Sie unter folgendem Link und QR-Code auch direkt anhören: www.klett-cotta.de/drexler-ererbte-wunden

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH,

Rotebühlstr. 77, 70178 Stuttgart

Fragen zur Produktsicherheit: produktsicherheit@klett-cotta.de

© 2025 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH,
gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte inklusive der Nutzung des Werkes für Text und
Data Mining i. S. v. § 44b UrhG vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart
unter Verwendung einer Abbildung von

© Seahorse Vector/iStock by Getty Images

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-86089-4

E-Book ISBN 978-3-608-12550-4

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20742-2

Vierte, aktualisierte Auflage, 2025

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

Meinen Großeltern

Irén Drexler, geb. Kremmer (1895–1949) &
Laszlo Drexler (1899–1945)

Toni Jostes, geb. Holtmann (1898–1976) &
Dr. med. Ferdinand Jostes (1898–1988)

Inhalt

Vorwort zur ersten Auflage	9
Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage	11
1 Bedienungsanleitung für dieses Buch	13
2 Zu meinem Hintergrund	16
3 Trauma. Was ist das?	22
4 Was ist eine Traumafolgestörung?	25
5 Was ist Traumatherapie?	30
6 Was sind ererbte Wunden?	39
7 Wie können Wunden ererbt werden?	44
8 Wie können ererbte Wunden geheilt werden?	51
9 Fallgeschichten	54
Susann Albrecht	55
Manfred Schmitz	63
Karin Schmale	71
Markus Mertens	78
Elena Binder	84
Michael Reuther	92
Waltraud Reese	106

10 Was tun, wenn gute Gründe dagegensprechen, den verinnerlichten (groß-)elterlichen Anteil einzuladen?	112
Miriam Rosenblatt	113
Sophia Heller	115
11 Ererbte Wunden von eigenen Wunden unterscheiden	118
Christian Gernau	118
12 Übungen	122
Wohlfühlort	122
Lichtstrom-Übung	124
Lichtstrom-Übung mit dem Ei aus Licht	126
Tresor-Übung	128
Rückgabe-Übung	131
Außenorientierte 5-4-3-2-1-Übung	134
Dank	137
Literatur	139