

INHALT

1	EINFÜHRUNG	8
	Warum so viel Neurobiologie?	11
	Empfehlungen zur Nutzung des Buches	14
2	WAS IST SELBSTREGULATION?	17
	Selbstregulation als Super-Skill	17
	Selbstregulation statt Selbstkontrolle	19
	Der Einfluss der Lebensumstände und Erwartungen im Hinblick auf unser Glück	19
	Der Einfluss von sozialen Beziehungen und Selbstregulation auf unser Glück	22
	Suche nach der glücklich machenden Lebensform	24
3	WIE WIR LERNEN	29
	Gespeicherte Erinnerungen als Referenz für Annäherung oder Vermeidung	29
	Wie wir Selbstregulation erlernen	32
	Implizites Lernen am Modell	33
	Lernen durch Co-Regulation	34
	Das Gehirn umschreiben	38
4	DER KÖRPER ALS »LAUTSPRECHER« DER SEELE	41
	Die Sprache des vegetativen Nervensystems	42
	Das soziale Kontaktsystem	44
	Mobilisierung	49
	Immobilisierung	57
	Sich selbst verstärkende Prozesse	62
	Hierarchie der verschiedenen Modi	66
	Mischformen der vegetativen Zustände	69
	Anwendung der neurobiologischen Erkenntnisse	72
	Realität als Ausdruck vegetativen Befindens	72
	Unterschiedlicher Blick auf das Gleiche	73
	Zeichen frühzeitig erkennen	77
	Der »Balken im eigenen Auge«	78
	Den Autopiloten ausschalten	80
	Den Blick wieder weiten	82
	Metaebene oder: Ist das wirklich so schlimm?	82
	Die Frage nach dem Danach	84
	Triggersituationen erkennen	85
	Micro Habits oder neue Automatismen aufbauen	86
	Micro Habits	87
	Korrigierende Erfahrungen	89
	Schlechtes Gewissen	91
	Selbstwirksamkeit	93

Festigung	94
Die Rolle des Neurotransmitters Dopamin	94
5 SELBSTREGULATIONS-MÖGLICHKEITEN	110
Selbstregulation – reine Symptomkosmetik?	113
Wenn Veränderung stagniert	114
Warnhinweis!	117
KÖRPER: Am Körper ansetzen	120
Berührung	122
Achtsamkeit	123
Der Körper als Freund	128
Atmung	131
Bewegung	134
Veränderung: bottom-up oder top-down?	136
Skalierung	139
GEIST: An den Gedanken ansetzen	147
Kognitives Umstrukturieren	148
Self-Parenting	156
Dankesagen	158
Spiritualität	160
SEELE: An den Gefühlen ansetzen	166
Gefühle identifizieren und benennen	166
Kleine Emotionskunde	168
Der Dreiklang der Emotionsregulation	171
Beispiele für gesunde Emotionsregulation	172
Weitere Ansätze zur Selbstregulation	178
Selbstregulation durch Musik, Naturerlebnisse und kreativen	
Ausdruck	178
Selbstregulation durch gesunde Lebensführung	190
Selbstregulation durch Versorgung menschlicher	
Grundbedürfnisse	210
Selbstregulation mithilfe von Co-Regulation in der	
Partnerschaft	213
Exkurs psychische Krankheit: Depression,	
Trauma und Psychosomatik	224
Depressionen	225
Trauma	226
Psychosomatik und Schmerzstörungen	228
Notizen	233
Meine Triggerliste	233
Meine Schatzliste	234
ZU GUTER LETZT	236
LITERATUR	238
ÜBER DIE AUTORIN	240