

# Inhalt

Übungsverzeichnis .....	7
Vorwort .....	11
Danksagung .....	15
Einleitung .....	17
1   75 Millisekunden zur Furcht .....	21
2   Die Resilienz durch heilende Berührung stärken .....	29
3   Die Resilienzzone: Das Gehirn mit Hilfe von Stress resilienter machen .....	49
4   Eine Beziehung zu Ihrer emotionalen Welt entwickeln .....	65
5   Die Befreiung von Gedanken und Überzeugungen, die Sie gefangen halten .....	89
6   Wie Sie die Informationen Ihres Körpers für eine Veränderung nutzen können .....	109
7   In Verbindung treten, um einen Sinn zu finden .....	123
8   Mißerfolge durch Selbstmitgefühl in erste Lernversuche umwandeln .....	139
9   Durch Stärkung der Resilienz Burnout bezwingen .....	159
10   Wie man gesunde Beziehungen aufbaut .....	183
11   Resiliente Elternschaft: Für Kinder und sich selbst das Beste sein und tun .....	215
12   Wie Sie für Ihr resilientes Gehirn sorgen können .....	229
Über die Autorin .....	240
Literatur .....	241

# Übungsverzeichnis

Ein Lächeln finden .....	34
Atemgewahrsein .....	37
Aus schwierigen Augenblicken lernen .....	41
Wie Sie Ihr Gehirn auf Erfolg vorbereiten können .....	44
CPR für die Amygdala – Übung zur Einführung .....	57
CPR für die Amygdala – Eine Liste geeigneter Ablenkungsmethoden .....	60
CPR für die Amygdala – Linderung nach einem unangenehmen Ereignis .....	63
Die Warnsignale .....	72
Eine förderliche Beziehung zu schwierigen Emotionen aufbauen .....	78
Das Creating-Possibilities-Protokoll .....	85
Wie Ihre Vergangenheit auf Ihre Gegenwart einwirkt .....	97
Das »Warum« finden .....	103
Verändern Sie Ihren Selbst-Rahmen .....	107
Stimulieren Sie Ihren Vagusnerv .....	112
Seufzeratmung .....	115
Pendelatmung .....	116
Einen Körperteil begrüßen .....	119
Muster aus der Vergangenheit, die in der Gegenwart präsent sind .....	126
Die Gegenwart nutzen, um die Vergangenheit zu enthüllen und die Zukunft zu schaffen .....	129
Ihr inneres Kind lieben .....	135
Erster Versuch, etwas zu lernen (FAIL) .....	142

In einem schwierigen Augenblick Mitgefühl willkommen heißen .....	149
Selbstmitgefühlsbrief .....	153
Verkörperung von Güte .....	156
Einschätzung der Anfälligkeit für Burnout .....	162
Zur Dankbarkeit in Verbindung treten .....	168
Eine emotionale Lähmung auflösen, um Handeln möglich zu machen ....	171
Durch SMART-Ziele Aktivität fördern .....	173
Sich für den Erfolg bereit machen .....	176
Wie Sie zu Ihrem Lebenssinn in Verbindung treten können .....	180
Den Beziehungsstatus klären .....	185
Selbsteinschätzung hinsichtlich Beziehungen .....	190
Das Setzen von Grenzen üben .....	192
Das Pausentastenwerkzeug .....	195
CPR für die Amygdala in Beziehungen .....	197
Unterstütztes Havening zur Vertiefung von Intimität .....	199
In die Welt eines anderen Menschen eintreten .....	203
Sich in der Kunst reflektierenden Zuhörens üben .....	208
Feedback zur persönlichen Stärkung nutzen .....	211
Fünf-Finger-Atmung .....	220
Die Haven-Umarmung .....	221
Befähigende elterliche Überzeugungen entwickeln .....	224
Tagesplan für Heilung und persönliche Stärkung .....	231
Erweiterter Tagesplan zur Förderung von Heilung und persönlicher Stärkung .....	233
Mentales Üben .....	237