

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
<i>Über die Autorin</i>	240
<i>Literatur</i>	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