

# Inhalt

1. Bewusstsein – wir können wahrnehmen, fühlen und wissen, dass wir da sind | Seite 8
2. Wie schafft unser Körper Bewusstsein und wer hilft ihm dabei? | Seite 12
3. Verhalten ist mehr als eine Störung im Schulunterricht | Seite 14
4. Co-Regulation bedeutet, dass wir unsere Zu- und Abwendung körperlich und spielerisch einregulieren können | Seite 15
5. Das Kampf-Flucht-Verhalten schützt uns ... | Seite 16
6. Neurozeption bedeutet, dass unterhalb unserer bewussten (!) Wahrnehmungsschwelle die ›wahrnehmenden‹ Verarbeitungen des Körpers einen Einfluss haben | Seite 18
7. Was TherapeutInnen dazu sagen (1) | Seite 22
8. Verhalten im Alltag | Seite 24
9. Der Parasympathikus und was er in uns bewirken kann | Seite 28
10. Was TherapeutInnen dazu sagen (2) | Seite 30
11. Das ›System für soziale Verbundenheit‹ sucht für uns Sicherheit, nicht Abkapselung | Seite 32
12. Umwelteinflüsse können unser Nervensystem dysregulieren | Seite 33
13. Wie alles begann oder: Die Früchte der Wissenschaft | Seite 38
14. Was auf unser Herz einen Einfluss hat | Seite 40
15. Das Vagus-Paradox | Seite 42
16. Regulation im Kontakt mit der Welt: der Vagus-Nerv | Seite 44
17. Vagaler Tonus und Gesundheit | Seite 50
18. Trauma als Folge unaufgelöster Erstarrung im Kampf-Flucht-Verhalten | Seite 52
19. Grundprinzipien der Polyvagal-Theorie | Seite 56
20. Unsere Wahrnehmung wandert mit dem Nervensystem mit | Seite 58
21. Interozeption – und was sie bedeuten kann | Seite 60
22. Was TherapeutInnen sagen (3) | Seite 64
23. Einordnungen und Perspektiven | Seite 65