

Inhalt

Einführung: Wie der Körper die Seele heilt.....	9
1. Körper und Geist in Stress-Zeiten	13
1.1 Stress und das vegetative Nervensystem.....	14
1.1.1 Sympathikus/sympathisches Nervensystem (Aktivität und Stress).....	15
1.1.2 Parasympathikus/parasympathisches Nervensystem (Ruhe und Heilung).....	16
1.2 Der psychosoziale Stress	19
1.3 Dynamisches Gleichgewicht: Pendeln zwischen den Polen	23
1.3.1 Die autonome Ampel: den inneren Stress bewusst machen.....	24
1.3.2 Die vegetative Selbstregulation	29
2. Persönlichkeit und Selbstwert.....	37
2.1 Die Big Five der Persönlichkeit	37
2.2 Die drei Säulen des Selbstwerts.....	40
2.2.1 Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz	41
2.2.2 Werte und intrinsische Motivation	43
2.2.3 Positive Beziehungen und Interaktionen.....	44
3. Wie unser Lebensstil das Nervensystem (de)stabilisiert	49
3.1 Nährendes für Körper und Geist.....	49
3.2 Erste Übungen für die Sinne	51
3.2.1 Körper und Bewegung.....	53
3.2.2 Zur Ruhe kommen	59
3.2.3 Berührung und Beziehung	66
3.3 Übersicht über Mikronährstoffe für Körper und Seele	70
4. Körperachtsamkeit: das Spüren wieder lernen	77
4.1 Körperwahrnehmung als Grundlage der Selbstregulation	77
4.2 Übungen für mehr Körperachtsamkeit	83
4.2.1 Basisübungen	85
4.2.2 Erste Übungen zur Regulierung des inneren Erlebens	95

5. Alles im grünen Bereich: Ruhe und Sicherheit	107
5.1 Östliche Weisheiten für das westliche Leben.....	107
5.2 Übungen, um im grünen Bereich zu bleiben.....	109
5.2.1 Alles im (Atem-)Fluss: Atemübungen für innere Ruhe.....	111
5.2.2 Übungen für mehr (innere) Sicherheit und Verbundenheit mit den eigenen Ressourcen	118
5.2.3 Übungen zur Selbstfürsorge und zur Regeneration	132
6. Gelb oder schon tieforange? Stress, Übererregung und Alarmmodus	143
6.1 Das innere Gleichgewicht in Gefahr: Angst, Wut und Trauer.....	144
6.1.1 Angst verstehen	144
6.1.2 Wut verstehen.....	147
6.1.3 Trauer verstehen	149
6.2 Übungen, um die innere Balance zurückzuerlangen	150
6.2.1 Allgemeine Übungen zur Regulierung emotionaler Belastung.....	152
6.2.2 Übungen für einen entlastenden Umgang mit Ängsten	169
6.2.3 Übungen für einen konstruktiven Umgang mit Wut.....	178
7. Alarmstufe Rot: erstarrt, erschöpft, ausgebrannt oder untererregt	195
7.1 Der innere Shutdown als Selbstschutz	195
7.2 Übungen für neue Lebensenergie.....	198
Schlusswort	221
Danksagung.....	223
Literaturverzeichnis.....	225
Personen- und Stichwortverzeichnis	233