

# Inhalt

<b>Einführung: Wie der Körper die Seele heilt.....</b>	<b>9</b>
<b>1. Körper und Geist in Stress-Zeiten .....</b>	<b>13</b>
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
<b>2. Persönlichkeit und Selbstwert.....</b>	<b>37</b>
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
<b>3. Wie unser Lebensstil das Nervensystem (de)stabilisiert .....</b>	<b>49</b>
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
<b>4. Körperachtsamkeit: das Spüren wieder lernen.....</b>	<b>77</b>
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

<b>5.</b>	<b>Alles im grünen Bereich: Ruhe und Sicherheit .....</b>	<b>107</b>
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
<b>6.</b>	<b>Gelb oder schon tieforange? Stress, Übererregung und Alarmmodus .....</b>	<b>143</b>
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
<b>7.</b>	<b>Alarmstufe Rot: erstarrt, erschöpft, ausgebrannt oder untererregt .....</b>	<b>195</b>
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