

# Inhalt

<b>1. Einführung .....</b>	<b>7</b>
1.1 Aufbau und Beschreibung des Kartensets.....	8
1.2 Gesamtübersicht über alle Interventionen und Übungen .....	10
<b>2. Leitfaden durch die Kompetenz!Box</b>	
<b>Körperorientierte Emotionsregulation .....</b>	<b>20</b>
2.2 Ziele der Box: Das Nervensystem als Quelle für Selbstwirksamkeitserleben.....	22
2.3 Grundlagen zu Anleitungen von Tranceinduktionen, Entspannungseinheiten, Atemtechniken und Körperbewusstsein .....	23
2.4 Vertiefende Fragestellungen .....	25
<b>3. Therapeutische Haltung und Paradigmen der</b>	
<b>Kompetenz!Box Körperorientierte Emotionsregulation.....</b>	<b>28</b>
3.1 Körperachtsamkeit, Soma und Psyche und Felt Sense .....	28
3.2 „Registrieren, um zu regulieren“: Felt Shift und vegetatives Umschalten bemerken.....	30
3.3 Titrieren und Pendeln im Umgang mit aversivem Erleben .....	33
<b>4. Psychoneurobiologische Grundlagen.....</b>	<b>35</b>
4.1 Was ist Psychophysiologie? .....	35
4.2 Die drei psychovegetativen Modi des Nervensystems.....	37
<b>5. Kurzer Einblick in die Historie des Körpers in der Psychotherapie.....</b>	<b>40</b>
Danksagung.....	43
Literatur .....	45
Über die Autorinnen .....	49
Über die Herausgeberinnen .....	50