

Inhalt

1. Einführung	7
1.1 Aufbau und Beschreibung des Kartensets.....	8
1.2 Gesamtübersicht über alle Interventionen und Übungen	10
2. Leitfaden durch die Kompetenz!Box	
Körperorientierte Emotionsregulation	20
2.2 Ziele der Box: Das Nervensystem als Quelle für Selbstwirksamkeitserleben verstehen.....	22
2.3 Grundlagen zu Anleitungen von Tranceinduktionen, Entspannungseinheiten, Atemtechniken und Körperbewusstsein.....	23
2.4 Vertiefende Fragestellungen	25
3. Therapeutische Haltung und Paradigmen der	
Kompetenz!Box Körperorientierte Emotionsregulation.....	28
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
4. Psychoneurobiologische Grundlagen.....	35
4.1 Was ist Psychophysiologie?	35
4.2 Die drei psychovegetativen Modi des Nervensystems.....	37
5. Kurzer Einblick in die Historie des Körpers in der Psychotherapie....	40
Danksagung.....	43
Literatur	45
Über die Autorinnen	49
Über die Herausgeberinnen	50