

# Inhalt

<b>EINLEITUNG</b> .....	10
Wir alle wollen uns im Leben sicher fühlen .....	11
Was mich bewegt, über das Nervensystem zu schreiben .....	12
Was du in diesem Buch findest und wie du es nutzen kannst .....	15
Hinweise für deine Sicherheit .....	17
 <b>TEIL 1: WIE DEIN AUTONOMES NERVENSYSTEM FUNKTIONIERT</b> .....	 21
 <b>LERNE DIE FUNKTIONSWEISE DES AUTONOMEN NERVENSYSTEMS KENNEN</b> .....	 22
Unser autonomes Nervensystem hat drei wichtige Teile .....	22
Regulation und Dysregulation: Was genau ist das eigentlich? .....	26
Was du erreichen willst: Ein flexibles Nervensystem .....	31
Ein erster Schritt: Stimuliere deinen Vagusnerv! .....	32
 <b>WIE WIR GELERNT HABEN ZU ÜBERLEBEN</b> .....	 35
Wo unser dysreguliertes Nervensystem seinen Ursprung hat .....	35
Was wir brauchen, um uns sicher zu fühlen .....	42
Wie wir gelernt haben, Unsicherheit zu bewältigen .....	52
Was dysreguliert heute dein Nervensystem? .....	65

<b>WIE UNSER NERVENSYSTEM UNS SCHÜTZT .....</b>	<b>94</b>
Unsere Überlebensstrategien: Wie unser Nervensystem	
für unsere Sicherheit sorgt .....	94
Was Gefahr mit unserem Gehirn macht .....	117
Bist du bereit, den nächsten Schritt zu gehen? .....	127
 <b>TEIL 2: SICH FÜHLEN – KOMME MIT DEINEM</b>	
<b>NERVENSYSTEM IN KONTAKT .....</b>	<b>133</b>
 <b>WARUM DIE VERBINDUNG ZU UNSEREM KÖRPER</b>	
<b>SO WICHTIG IST .....</b>	<b>134</b>
Unser Körper und unser Nervensystem kommunizieren	
miteinander .....	134
Wie unser Körper reagiert, wenn wir uns bedroht fühlen .....	138
Unser Nervensystem entscheidet, ob wir sicher sind –	
auf Basis unserer Körpersignale .....	146
 <b>KOMME MIT DEINEM KÖRPER IN KONTAKT .....</b>	<b>155</b>
Identifiziere die Signale deines Körpers .....	155
Pendeln: Der Weg zur gesunden Körperwahrnehmung .....	159
Die Bedeutung der Emotionsregulation .....	162
 <b>DAS NERVENSYSTEM REGULIEREN – UND WIE GEHT</b>	
<b>DAS NUN KONKRET? .....</b>	<b>168</b>
Es gibt zwei Wege, dich zu regulieren .....	168
Die autonome Leiter der Regulation .....	176
Tau wieder auf: Reguliere den Freeze .....	178
Baue Spannung ab: Reguliere die Sympathikus-Aktivierung .....	182
Lerne, dich sicher zu fühlen: Verankere deinen Wohlfühlzustand ...	186

<b>TEIL 3: REGULIERE DICH – JETZT WIRD ES PRAKTISCH</b>	191
---	-----

<b>KÖRPERORIENTIERTE WEGE ZURÜCK IN DIE REGULATION</b>	192
So wirken somatische Tools für die Regulation deines Nervensystems	192
Regulationsziel 1: Tawe aus dem Freeze auf	197
Regulationsziel 2: Baue Spannung ab	203
Regulationsziel 3: Reguliere Emotionen und akute Trigger	210
Regulationsziel 4: Stärke deinen Vagusnerv	219
Kleine Tools für unterwegs, wenn du mit Menschen bist oder es schnell gehen soll	222
Notfalltools, die keine Übungen sind	227
Finde deinen individuellen Regulationsmix	233

<b>TEIL 4: SICH(ER) FÜHLEN – DEIN WEG ZURÜCK ZU EINEM REGULIERTEN NERVENSYSTEM</b>	237
--	-----

<b>»WIE SCHNELL KOMME ICH WIEDER ZURÜCK IN DIE REGULATION?«</b>	238
Wie oft und wann soll ich üben?	238
Mache schnelle Fortschritte und gib deinem Nervensystem Zeit	240
Lerne in guten Zeiten: Die Rolle positiver Emotionen	242

<b>DAS ERGEBNIS DER NERVENSYSTEMARBEIT: SELBSTMITGEFÜHL</b>	243
Unser Leben ist ein Auf und Ab:	
Wie gehst du mit dir selbst darin um?	243
Die Rolle unserer inneren Anteile	245
Warum Selbstmitgefühl so wichtig ist für dein Nervensystem	249

<b>ZUM ABSCHLUSS: DU KANNST SICHERHEIT IN DEINEM KÖRPER HERSTELLEN .....</b>	<b>254</b>
<b>DANKSAGUNG .....</b>	<b>257</b>
<b>ÜBER DIE AUTORIN .....</b>	<b>259</b>
<b>LITERATURVERZEICHNIS .....</b>	<b>261</b>
<b>TOOLÜBERSICHT .....</b>	<b>263</b>