

Inhalt

EINLEITUNG	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
TEIL 1: WIE DEIN AUTONOMES NERVENSYSTEM FUNKTIONIERT	21
LERNE DIE FUNKTIONSWEISE DES AUTONOMEN NERVENSYSTEMS KENNEN	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
WIE WIR GELERNT HABEN ZU ÜBERLEBEN	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

WIE UNSER NERVENSYSTEM UNS SCHÜTZT	94
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
TEIL 2: SICH FÜHLEN – KOMME MIT DEINEM	
NERVENSYSTEM IN KONTAKT	133
WARUM DIE VERBINDUNG ZU UNSEREM KÖRPER	
SO WICHTIG IST	134
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
KOMME MIT DEINEM KÖRPER IN KONTAKT	155
Identifizierte die Signale deines Körpers	155
Pendeln: Der Weg zur gesunden Körperwahrnehmung	159
Die Bedeutung der Emotionsregulation	162
DAS NERVENSYSTEM REGULIEREN – UND WIE GEHT	
DAS NUN KONKRET?	168
Es gibt zwei Wege, dich zu regulieren	168
Die autonome Leiter der Regulation	176
Taue wieder auf: Reguliere den Freeze	178
Baue Spannung ab: Reguliere die Sympathikus-Aktivierung	182
Lerne, dich sicher zu fühlen: Verankere deinen Wohlfühlzustand ...	186

TEIL 3: REGULIERE DICH – JETZT WIRD ES**PRAKTISCH**

191

**KÖRPERORIENTIERTE WEGE ZURÜCK IN DIE
REGULATION**

192

So wirken somatische Tools für die Regulation deines Nervensystems	192
Regulationsziel 1: Taue 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

TEIL 4: SICH(ER) FÜHLEN – DEIN WEG ZURÜCK ZU**EINEM REGULIERTEN NERVENSYSTEM**

237

**»WIE SCHNELL KOMME ICH WIEDER ZURÜCK IN DIE
REGULATION?«**

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

**DAS ERGEBNIS DER NERVENSYSTEMARBEIT:
SELBSTMITGEFÜHL**

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

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