

# INHALT

|   |     |
|---|-----|
| <b>Einleitung</b>   | 11  |
| Kommt dir das bekannt vor?  | 12  |
| Unser innerer Thermostat und unser Sollwert                               | 16  |
| Das standardmäßige biomedizinische Modell                                 | 25  |
| Der Vagusnerv: Eine Einführung  | 34  |
| Ein Weg zu Gesundheit und Balance   | 37  |
| Über dieses Buch  | 41  |
| <b>1 Die verschiedenen Zustände unseres Nervensystems</b>                 | 44  |
| Der »Genau richtig«-Zustand   | 45  |
| Der »Zu heiß«-Zustand   | 50  |
| Der »Zu kalt«-Zustand   | 54  |
| Wie kann es passieren, dass wir in solchen Zuständen feststecken?         | 64  |
| Die sekundären Zustände   | 74  |
| <b>TEIL 1: BASISWISSEN UND BEZUGSSYSTEM</b>                               | 81  |
| Leitfaden für das Nervensystem  | 83  |
| <b>2 Unsere vier Netzwerke zur Informationsgewinnung</b>                  | 89  |
| Netzwerk 1: Das exterozeptive System (unsere fünf Sinne)                  | 90  |
| Netzwerk 2: Das propriozeptive System (der sechste Sinn)                  | 91  |
| Netzwerk 3: Das vestibuläre System (Gleichgewichtssinn oder siebter Sinn) | 92  |
| Netzwerk 4: Das interozeptive System (der achte Sinn)                     | 93  |
| Was unsere Sinnesnetzwerke mit unserem Wohlbefinden zu tun haben          | 103 |

|  |         |
|--|---------|
| <b>3 Das menschliche Nervensystem</b>  | 106     |
| Das zentrale Nervensystem  | 108     |
| <b>4 Das periphere Nervensystem und der Vagusnerv</b>                                      | 122     |
| Das sensorische System   | 123     |
| Das motorische System  | 125     |
| Der Vagusnerv  | 131     |
| Die Polyvagal-Theorie  | 132     |
| <b>5 Die Informationsschleife zwischen Körper und Gehirn</b>                               | 139     |
| Die Herz-Gehirn-Achse  | 140     |
| Die Darm-Hirn-Achse  | 154     |
| Faszien und unser Nervensystem   | 172     |
| Interozeptionstraining für die Gehirn-Körper-Rückkoppelungsschleife                        | 186     |
| <b>6 Social-Engagement-System und Co-Regulation</b>  | 193     |
| Co-Regulation  | 195     |
| Die Macht der Co-Regulation  | 196     |
| <br><b>TEIL 2: DER RESET DEINES NERVENSYSTEMS</b>  | <br>213 |
| Wie der Neustart deines Nervensystems in der Praxis abläuft                                | 215     |
| <br><b>7 Beginne da, wo du gerade stehst: Kartierung der Zustände deines Nervensystems</b> | <br>228 |
| Kartiere deinen »Genau richtig«-Zustand  | 230     |
| Kartiere deinen »Zu heiß«-Zustand  | 239     |
| Kartiere deinen »Zu kalt«-Zustand  | 244     |
| Kartiere die sekundären Zustände deines Nervensystems                                      | 249     |
| Deine Landkarte zur Regulierung deines Nervensystems                                       | 252     |
| <br><b>8 Die richtigen Strategien für die richtige Aufgabe auswählen</b>                   | <br>255 |
| Warum es so wichtig ist, die richtige Strategie zu finden                                  | 260     |
| Beim Thema Plastizität gilt: Je weniger Tools, desto besser                                | 261     |

|   |     |
|---|-----|
| Bioplastizitätstools  | 263 |
| Das richtige Tool für die richtige Situation finden                             | 273 |
| Verankere dich im »Genau richtig«-Zustand                                       | 290 |
| <b>9 Tools, um aus dem zu heißen Zustand herauszukommen</b>                     | 294 |
| Die richtigen Tools für den heißen Zustand                                      | 296 |
| Tools zur Körperhaltung   | 298 |
| Bewegungstools  | 306 |
| Atemtechniken   | 310 |
| Tools für die Arbeit mit den Faszien  | 314 |
| Beziehe nun auch die Regulation »von oben nach unten« in dein Training mit ein  | 324 |
| <b>10 Tools, um aus dem zu kalten Zustand herauszukommen</b>                    | 332 |
| Die richtigen Tools für den kalten Zustand                                      | 333 |
| Bewegungstools  | 335 |
| Atemtechniken   | 339 |
| Tools zur Körperhaltung   | 344 |
| Beziehe nun auch die Regulierung »von oben nach unten« in dein Training mit ein | 350 |
| <b>11 Lebensstiltools, die dir beim Neustart deines Nervensystems helfen</b>    | 356 |
| Die vielen Vorteile der Mittelmeerdiät  | 358 |
| Probiotika und Präbiotika   | 361 |
| Bewegung und Sport  | 364 |
| Tiere   | 371 |
| Schlaf  | 374 |
| <b>Schlusswort</b>  | 379 |
| <b>Danksagung</b>   | 383 |
| <b>Register</b>   | 387 |
| <b>Anmerkungen</b>  | 395 |