

INHALT

Einleitung	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
1 Die verschiedenen Zustände unseres Nervensystems	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
TEIL 1: BASISWISSEN UND BEZUGSSYSTEM	81
Leitfaden für das Nervensystem	83
2 Unsere vier Netzwerke zur Informationsgewinnung	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

3 Das menschliche Nervensystem	106
Das zentrale Nervensystem	108
4 Das periphere Nervensystem und der Vagusnerv	122
Das sensorische System	123
Das motorische System	125
Der Vagusnerv	131
Die Polyvagal-Theorie	132
5 Die Informationsschleife zwischen Körper und Gehirn	139
Die Herz-Gehirn-Achse	140
Die Darm-Hirn-Achse	154
Faszien und unser Nervensystem	172
Interozeptionstraining für die Gehirn-Körper-Rückkoppelungsschleife	186
6 Social-Engagement-System und Co-Regulation	193
Co-Regulation	195
Die Macht der Co-Regulation	196
TEIL 2: DER RESET DEINES NERVENSYSTEMS	213
Wie der Neustart deines Nervensystems in der Praxis abläuft	215
7 Beginne da, wo du gerade stehst: Kartierung der Zustände deines Nervensystems	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
8 Die richtigen Strategien für die richtige Aufgabe auswählen	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
9 Tools, um aus dem zu heißen Zustand herauszukommen	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
10 Tools, um aus dem zu kalten Zustand herauszukommen	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
11 Lebensstiltools, die dir beim Neustart deines Nervensystems helfen	356
Die vielen Vorteile der Mittelmeerdiät	358
Probiotika und Präbiotika	361
Bewegung und Sport	364
Tiere	371
Schlaf	374
Schlusswort	379
Danksagung	383
Register	387
Anmerkungen	395