

INHALT

Somatic Healing – mein Weg	5
-----------------------------------	---

KNOW YOUR BODY	9
-----------------------	---

Wenn Nerven nerven	10
Alles Psycho, oder was?	10
Aus dem Gleichgewicht geraten	12
Dein Nervensystem	13
Stressalarm im Körper	13
Entgleisungen im Nervensystem	16
Der Vagabund im Körper	17
Stress lass nach!	18
Woher kommt der Stress?	19
Kopfgeburt Schmerz	19
Vom Schutzmechanismus zum Symptom	22
Einmal Kindheit und zurück	22
Emotionen im Körper	25
Fenster zum Nervensystem	26
Beschwerden? Und Tschüss!	30
Aufbau des Buches	31
Somatic Healing: So geht's	32

FEEL YOUR BODY	35
-----------------------	----

Werde dein innerer Beobachter	36
Wehret den Anfängen	36
Erleben statt bewerten	37
Horche in dich hinein	38
<i>Übungen</i>	42

MOVE YOUR BODY	49
-----------------------	----

Löse deine Blockaden!	50
Der Körper führt	50
Reduziere deine Spannungen	52
Leitfaden für die somatischen Übungen	62
<i>Übungen</i>	66

RELAX YOUR BODY 101

Stärke deine innere Ruhe	102
Kleine Physiologie der Atmung	102
Atemübungen	103
Stimulation von außen	104
Singen und Gurgeln	105
Lässt sich die Aktivität des Nervus Vagus messen?	105
<i>Übungen</i>	106

FREE YOUR BODY 111

Trainiere deine Beweglichkeit	112
Halt, keine Bewegung!	112
Achtsam an die Grenzen gehen	113
Mobilisiere deinen Körper	114
Leitfaden für die Beweglichkeitsübungen	117
<i>Übungen</i>	118

USE YOUR IMAGINATION 147

Stelle dir etwas Schönes vor	148
Mit allen Sinnen	148
Mentales Training	149
Erschaffe innere Welten	150
<i>Übungen</i>	151

CHANGE YOUR LIFESTYLE 155

Achte auf einen gesunden Alltag	156
Schritt für Schritt	156
Was an den Nerven rüttelt	157
Bewegung ins Leben bringen	157
Sport, aber der richtige	159
Von Nahrung und Nährstoffen	160
Das Reich des Schlafes	165
Den Arbeitsplatz optimieren	166
Glücksmomente im Alltag	168
Nachhaltige Umsetzung	168

ANHANG 173

FAQ – wichtige Fragen und Antworten	174
Wichtige Studien und Literaturempfehlungen	182
Register	185
Übungsregister	187
Dein exklusives Zusatzmaterial	189
QR-Code	190
Impressum	192