

INHALT

Vorwort	11
Einleitung	15

1

WIE STRESS FÜR UND GEGEN UNS ARBEITET

Die Biologie von Stress	24
Stresshormone	26
Nach dem Stressgipfel	29
Das Yerkes-Dodson-Gesetz	31

2

WAS SIE ÜBER IHR NERVENSYSTEM WISSEN SOLLTEN

Das zentrale Nervensystem	34
Das periphere Nervensystem	36
Der Vagusnerv	43
Neurotransmitter: die Botenstoffe in unserem Gehirn	45

3

DIE POLYVAGALTHEORIE VON PORGES

Die Grundlagen	50
Das erste Prinzip: Hierarchie	52
Das zweite Prinzip: Neurozeption oder unbewusste Wahrnehmung	76
Das dritte Prinzip: Co-Regulation	82

4

AUF DER SUCHE NACH IHREN TRIGGERN UND GLIMMERN

Trigger für das sympathische Nervensystem.....	111
Trigger für den dorsalen Vagus	114
Glimmer für den ventralen Vagus	118
Anker setzen	119
Ressourcen.....	122

5

DIE VERSCHIEDENEN VAGALEN ZUSTÄNDE ERKENNEN

Die verschiedenen Zustände erkennen und benennen	129
Abstufungen innerhalb der verschiedenen Zustände des autonomen Nervensystems	130
Mapping: für mehr Einsicht in Ihr persönliches Profil.....	131
Kombinierte autonome Zustände	141

6

DIE VAGUSBREMSE

Alles beginnt mit dem Herzen	144
Die Vagusbremse trainieren	148

7

DIE POLYVAGALTHEORIE IN DER PRAXIS

Herzkohärenz.....	155
Herzatmung.....	165
Notice-and-ease-Tool.....	167

Das Arousal-Valence-Modell: die Emotionslandschaft	171
Flow	175
Die sechs Denkhüte	180

8

TRAUMA UND DIE POLYVAGALTHEORIE

Was ist Trauma? Ein Plädoyer für die Milde	185
Immobilisation und Dissoziation	189
Traumabewältigung: piano, piano, piano	195
Posttraumatisches Wachstum und der japanische Soldat . . .	204

9

EIN DYNAMISCHER BLICK AUF RESILIENZ
UND IMMUNABWEHR

Was ist Resilienz?	209
Hemmende und stärkende Gedanken	211
Coping: Wie gehen Sie mit Problemen um?	214
Die vier Cs in Widerstandsfähigkeit	216

10

VERTIEFENDE ÜBUNGEN FÜR MEHR
WIDERSTANDSFÄHIGKEIT

Übung 1: Visualisierungen	221
Übung 2: Storytelling und Metaphern, der ventrale Vagus als Zaubertrank	226
Übung 3: Deep Listening, eine Übung in Verbindung	228
Übung 4: Elevator Pitch, eine Übung für mehr Selbstvertrauen	230

Übung 5: Mobilisation.....	231
Übung 6: Storyboard, Ihr vagales Fotoalbum	233
Übung 7: Ehrfurcht, eine Flow-Übung	234
Übung 8: Vorbilder.....	235
Übung 9: Das ideale Selbst.....	236
Übung 10: Meditation	238
Übung 11: SWOT-Analyse	242
Übung 12: Mapping.....	245
Übung 13: Circle of Influence	249

11

DIE POLYVAGALTHEORIE IN ANDEREN FORSCHUNGSGEBIETEN

Autismus-Spektrum-Störung und die Polyvagaltheorie	251
Psychologische Sicherheit	258
 Schlusswort	 262
Dank	266
Literatur	267
Register.....	270