

# Inhalt

Vorwort.....	6
<b>1 Die Bedeutung der neuronalen Heilung.....</b>	<b>9</b>
Wie Gehirn und Nervensystem zusammenarbeiten .....	10
So funktioniert unser Nervensystem.....	14
Der Vagusnerv – wichtigster Bote für Informationen aus dem Körperinneren .	17
Die Inselrinde – Schaltzentrale für die Interozeption .....	20
Wie Sie dieses Buch nutzen können .....	27
<b>2 Assessments – schnelle Tests für dauerhaften Erfolg.....</b>	<b>31</b>
Überprüfen Sie die Wirkung Ihres Trainings .....	32
Wie Sie die Assessments anwenden.....	33
Assessment 1 – Beweglichkeit.....	36
Assessment 2 – Schmerzlevel .....	40
Assessment 3 – Luftnot .....	41
Assessment 4 – Muskelkontraktionen.....	43
Assessment 5 – Balance.....	46
<b>3 Den Rahmen schaffen .....</b>	<b>53</b>
Vagusnervaktivierung und Training der Innenwahrnehmung vorbereiten .....	54
Den Frontallappen aktivieren .....	55
Das Gleichgewicht – ein System mit vielen Aufgaben .....	64
Geruch und Geschmack nutzen, um die Integration zu verbessern .....	90
Den Vagusnerv vorbereiten.....	97
Die synchrone Koordination der Körperhälften.....	110
<b>4 Atmung und Beckenboden .....</b>	<b>117</b>
Ohne Atmung kein Leben .....	118
Die Koordination der Atemmuskulatur verbessern .....	121
Atemtechniken zur verlängerten Ausatmung.....	146
Luftnotübungen.....	154
Der Beckenboden – wichtig für die Innenwahrnehmung .....	167

	<b>Zunge und Rachen .....</b>	<b>183</b>
	Wie die Zunge Vagusnerv und innere Wahrnehmung beeinflusst .....	184
	Stimulation des Vagusnervs im Rachenraum .....	204
<b>6</b>	<b>Die Innenwahrnehmung vervollständigen – mit Fühlen, Hören, Sehen .....</b>	<b>213</b>
	Alle Sinne zählen .....	214
	Wie wir Temperaturunterschiede wahrnehmen .....	215
	Druck und tiefe Massage .....	220
	Geräusche orten und differenzieren .....	225
	Mit Augentraining die Entspannung unterstützen.....	235
<b>7</b>	<b>Körperwahrnehmung und Achtsamkeit .....</b>	<b>247</b>
	Mit Körperwahrnehmung und Achtsamkeit wichtige Hirnareale aktivieren .....	248
	Wie sich Achtsamkeit und Körperwahrnehmung unterscheiden.....	249
	Körperwahrnehmung durch progressive Muskelentspannung nach Jacobson .....	251
	Das Training der Achtsamkeit .....	254
<b>8</b>	<b>Spezifische Trainingspläne – für Ihre Gesundheit .....</b>	<b>263</b>
	Richtig kombinieren – für maximalen Erfolg .....	264
	Kategorie 1: Gesundheitsverbesserung, Stressreduktion und Leistungsoptimierung.....	267
	Kategorie 2: chronische Schmerzen .....	283
	Kategorie 3: emotionale Regulation .....	291
	Kategorie 4: Verdauungsbeschwerden .....	295
	Kategorie 5: Beckenbodenbeschwerden.....	298
	<b>Anhang .....</b>	<b>302</b>