

INHALT

Vorwort	7
Ein neuer Weg zur Heilung	11
Fremdsprache Emotionsmanagement: Warum wir keine Ahnung vom Umgang mit unseren Gefühlen haben	12
» Ein neues Paradigma des Spürens	14
Gestatten: Dein Nervensystem, Bestimmer von ... allem!	18
» Starr statt flexibel: Die Symptome der Dysregulation	19
» Schnelle Pflaster oder verkörperte Veränderung?	24
» Die geheime Sprache unseres Körpers	28
» Was dich in diesem Buch erwartet	35
» Homemade-Medicine: Die Bedeutung der Regulation	39
Easy Start: Besser (ein)fühlen im Alltag	42
Körper und Nervensystem, Stress und Trauma	51
Die unsichtbare Brille: Einführung ins Nervensystem	52
80 zu 20: Warum ein Bottom-up-Ansatz so wirksam ist	57
» Kann mein System überhaupt entspannen?	61
»Ist das sicher?«: Sicherheit als das höchste Gut	62
» Neurozeption: Der eingebaute Gefahrenscan	65
Regulation und Dysregulation	68
» Regulation	68
» Dysregulation	77

Trauma: Die Gefahr aus dem Dort und Damals im Heute	82
» Das flexible, resiliente Nervensystem	87
» Das starre Nervensystem (bei chronischem Stress oder Trauma)	89
» Deine Erfahrung ist valide: Im Gespräch mit meinen Teilen	93
» »Lade einfach mehr Freude ein!«: Von Schönwetter-Mindset-Tipps	96
Neuverkabelung: Was ein überwältigtes Nervensystem wirklich braucht	100
» 1. Sicherheit	100
» 2. Unterstützung	101
» 3. Kapazitäten aufbauen	102
 Deine persönliche Spezialeinheit im Einsatz	109
 Rauf und runter auf der autonomen Leiter	110
» Deine persönliche Leiter als treue Begleiterin	116
» Triff dorsal: »Ich kann nicht!«	125
» Triff den Sympathikus: »Ich kann und ich muss – jetzt!«	139
» Triff die Starre: »Ich muss, aber ich kann nicht!«	148
» Triff ventral: »Ich kann!«	160
» Die Mischzustände der Regulation: Spiel und Stille	162
» Triff das Bambi: Extremes People Pleasing als die vierte Stressantwort	169
» Welches ist dein »Home away from Home«?	179
» Friendly Reminder: Das Wichtigste auf einen Blick	182
Self-Check-ins: Die Basis für deine Regulationsroutine	184
» Was passiert bei einem Self-Check-in?	188

Erfolgreich regulieren ist nicht schwer	197
Zustandsadäquates Regulieren	198
» How to Regulate: Der Sympathikus	199
» How to Regulate: Die Starre	204
» How to Regulate: Dorsal	207
» How to Regulate: Ventral	210
» Fülle dein persönliches Regulationsmenü	211
» Mein Regulationsmenü	212
» Regulations-FAQ: Häufige Fragen	214
Das Nervensystem im Alltag unterstützen	222
» Auf wiederkehrende Trigger vorbereiten	222
» Vorwärtsgehen: Sichere Bewegung einladen	227
» Die vier Bereiche der Regulation	233
 Nachwort: Du bist die Heldin, auf die du gewartet hast	 237
 Anhang	 243
Dank	244
Übungsverzeichnis	247
Anmerkungen	248
Personen- und Sachregister	252
Impressum	254