

Inhalt

Einführung	7
TEIL 1 DAS NERVENSYSTEM ALS VERBÜNDETEN GEWINNEN	25
Mein System in Balance	28
In Sicherheit	32
Im Dienst des Überlebens	34
Vorhersehbare Leitungspfade	38
Im Zustand der Regulation zuhause sein	41
Das Zuhause fern von zu Hause	43
Zustände und Zustandsbeschreibungen	45
Die Verkörperung der Zustände	47
Die Vorteile der Überlebenszustände	50
Drei Objekte	53
Sicherheit und Stille genießen	55
Leitungspfade spielerisch erkunden	57
Den Augenblick genießen	60
Geschichten erzählen	62
Zuhören lernen	67
Das Bindungsbedürfnis	71
Überzeugungen	73
Die vier Leitungspfade der Verbundenheit	76
Der Regelkreis der Leitungspfade	83
Das innere Überwachungsprogramm	85
Innerer, äußerer und interaktiver Wahrnehmungsstrom	88
Ein Informationspfad	91
Die Welt der akustischen Signale	96
Meine Musik-Playlist	99
Das Ressourcen-Regulationsrepertoire	101

TEIL 2 ZU SICHERHEIT UND VERBUNDENHEIT HEIMKEHREN	105
In Sicherheit verankert	108
Geborgen im Alltag	111
Ehrfürchtig staunen	113
Unterwegs auf regulierten Leitungspfaden	115
Auf Schutzpfaden navigieren	118
Aufbauend und erschöpfend	122
So wie ich	125
Die Kunst des Genießens	127
Das SAFE-Archiv	130
Das Erweiterungs-Stress-Kontinuum	133
Reaktionsmuster verändern und vertiefen	136
Urteilsvermögen	138
Ich bin so ..., dass ich am liebsten	141
Wenn-dann-Aussagen	145
Einstimmen, Verinnerlichen, Zuwenden	149
Rückkehr und Reflexion	151
Raus aus alten Mustern	153
Sich in Sicherheit atmen	155
Drei Geschichten zuhören	157
Entscheidungen treffen	160
Geschichten neu erzählen	163
Das Resilienz-Kontinuum	169
Der Selbstfürsorge-Kreis	173
Fragen zur Orientierung	176
Leidenschaft und Lebenszweck	178
 Fazit	183
Dank	185