

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