

Inhalt

Vorspiel der Nervenbahnen.....	1
Initialzittern	2
Kapitel 1: Einführung in den Vagusnerv	3
Was ist der Vagusnerv?	3
Die Rolle des Vagusnervs im Nervensystem.....	4
Die Bedeutung des Vagusnervs für Gesundheit und Wohlbefinden	7
Vagusnerv und Stressreaktionen verstehen.....	11
Die Anatomie des Vagusnervs	16
Kapitel 2: Die neue Polyvagaltheorie	23
Einführung und Anwendung der neuen Polyvagaltheorie	23
Die drei Regulationszustände des Vagusnervs	29
Kapitel 3: Die Vagusnerv-Toolbox – ein Überblick.....	34
Was ist die Vagusnerv-Toolbox?	34
Die Vorteile der Nutzung der Toolbox für Gesundheit und Wohlbefinden.....	36
Die wissenschaftlichen Grundlagen hinter den Übungen	40
Tool 1: Die Basis-Vagusnerv-Übungen	44
Atemübungen zur Aktivierung des Vagusnervs.....	44
Achtsamkeitsbasierte Übungen zur Beruhigung des Vagusnervs	50
Biofeedback-techniken zur Selbstregulierung des Vagusnervs	58
Tool 2: Yoga für den Vagusnerv	64
Yoga und die Verbindung zur Polyvagaltheorie	64
Vagusnerv-Stimulierung durch Yoga-Übungen	67
Die Bedeutung von achtsamen Bewegungen.....	79
Tool 3: Vagusmeditation	83
Anleitung zur Durchführung von Vagus-fokussierten Meditationen	83
Visualisierungsübungen zur Stimulation des Vagusnervs	89
Mantras und Affirmationen zur Förderung der Vagusnerv-Gesundheit	93
Tool 4: Lebensstil	99
Bewegung und Vagusnerv-Gesundheit	99
Schlaf und Stressbewältigung für einen gesunden Vagusnerv.....	107
Soziale Verbindungen und deren Einfluss auf den Vagusnerv	113
Ernährung als Schlüssel	117

Tool 5: Alltagsintegration.....	121
Allgemeine Ratschläge für den Erfolg	121
Die Vagusnerv-Toolbox in den Tagesablauf einbeziehen	124
Bonus: Selbstanalyse	128
Vagusnerv-Workbook	128
Die Pfade des Vagusnervs	129
Quellenverzeichnis.....	131