

Inhaltsverzeichnis

| | |
|-----------|--|
| 9 | Einleitung |
| 13 | Wie du dieses Buch lesen kannst |
| 15 | Weniger Kochrezepte – mehr Selbstermächtigung |
| 17 | Schlaf. Ein. JETZT! |
| | Warum's nie klappt, wenn's muss |
| | Über Regulation, Selbstregulation, Co-Regulation und Selbstkontrolle |
| 21 | Was ist Regulation? |
| 21 | Körperliche Regulation |
| 22 | Emotionale Regulation |
| 23 | Regulation bei Babys |
| 29 | Co-Regulation |
| 29 | Co-Regulation braucht Verbindung |
| 34 | Verbindung unterbrochen? Rupture & Repair |
| 36 | Von Wetter und Klima im Umgang mit unseren Kindern |
| 38 | »Anstrengendes« Verhalten als angemessene Reaktion auf eine anstrengende Situation |
| 41 | Du bist nicht schuld |
| 43 | Wenn du gar keine Idee mehr hast, kannst du dich immer noch selbst regulieren |
| 44 | Selbstregulation |
| 44 | Selbstregulation muss sich entwickeln |
| 45 | Selbstregulation ist nicht das Gleiche wie Selbstkontrolle |
| 46 | Bottom-up und Top-down – 80 Prozent vs. 20 Prozent |

| | |
|------------|---|
| 49 | Alternative Regulationsstrategien |
| 51 | Unser Körper findet Wege, sich zu regulieren |
| 58 | Veränderung ist möglich |
| 61 | Der Kapitalismus funktioniert besser mit dysregulierten Nervensystemen |
| 65 | Elternschaft ist f* * * ing anstrengend |
| 67 | Tatütataaaa Amygdala – Der Blick ins Nervensystem |
| 69 | Unser Gehirn |
| 70 | Handmodell von unseren Gehirnfunktionen |
| 73 | Eine gute Zusammenarbeit |
| 74 | Das Gehirn unter Stress |
| 82 | Das Nervensystem |
| 82 | Der grundlegende Aufbau |
| 83 | Das autonome Nervensystem |
| 99 | Die Prinzipien der Polyvagaltheorie |
| 103 | Warum das alles wichtig ist |
| 106 | Jetzt geht's ans Eingemachte: |
| | Durchblick mit der Nervensystembrille |
| 106 | Jedes Verhalten hat einen Grund – |
| | So vieles ergibt plötzlich Sinn |
| 107 | Wer hat angefangen? Tja, je nachdem |
| 112 | Übersicht: Soziales Verhalten und Körperzustände |
| 112 | Die Stressampel |
| 115 | Stressampel Grün |
| 117 | Schlafen und schlafen lassen |
| 135 | Geborgenheit, Bindung und Intimität |
| 148 | Gut verbunden! Das gesellige Beisammensein |
| 159 | Auf die Fresse, fertig, Spaß! – Action/Interaktion |

Inhaltsverzeichnis

| | |
|------------|--|
| 167 | Stressampel Gelb |
| 168 | Zuflucht – In der Not bist du der Fels in der Brandung |
| 181 | Fight – Der Umgang mit dem inneren Dampfkochtopf |
| 217 | Flight – Ich muss dringend hier weg |
| | |
| 226 | Stressampel Rot |
| 227 | Please & Appease (= Gefallenwollen und Beschwichtigen) |
| 243 | »Kann ich dem Schreck einen Arschtritt geben?« – Extremzustand Erstarrung |
| 252 | Wenn man Kinder zu lange schreien lässt – Extremzustand Kollaps |
| | |
| 265 | Und nu? – Nervenstark verbunden im Alltag: Vom Wissen in die Praxis |
| 265 | Du musst gar nichts tun – und trotzdem verändert sich etwas |
| 266 | Der Disaster-Kitchen-Blog und Kaaaarl, der an allem schuld ist |
| 267 | Wissen schafft Orientierung, und Orientierung schafft Sicherheit |
| | |
| 271 | Manchmal kannst du doch ganz konkret etwas tun |
| 271 | Dein Weg zu Grün |
| 276 | Dein Kind auf dem Weg zu Grün |
| | |
| 278 | Du musst es nicht perfekt machen – gut genug reicht |
| | |
| 279 | Anhang |
| 279 | S-O-S®-Übungen |
| 280 | Sonnenübungen |
| 281 | QR-Code zur Ressourcenseite |
| 283 | Danke |
| 285 | Anmerkungen |