

# 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 Desaster-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<sup>®</sup>-Übungen****
- 280     **Sonnenübungen****
- 281     **QR-Code zur Ressourcenseite****
- 283     **Danke****
- 285     **Anmerkungen****