

Inhalt

Vorwort: Die verlorene Verbindung zum Atem.....	8
Warum Atemarbeit?	10
 BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DEN ATEM	 13
Die Basis: Atem, Nervensystem und Bewusstseinszustände	14
Zuerst der Zustand	16
Nervensystem-Basics	19
Aus autonom wird willentlich.....	22
 Selbstregulation	 25
»Top Down – Bottom Up«-Regulation	27
Hoch- und Herunterregulieren: Die Kunst der inneren Steuerung	34
Vom Opfer zum Macher	44
Warum regulieren?	46
Grob und fein	49
 Praxis der Atemarbeit: Methoden, Prinzipien und Alltagseinbettung.....	 52
Der Atem als tägliche Medizin	52
Was ist eine gesunde Alltagsatmung?	53
Selbstregulation und Lebenspraxis	57
Wie kann ich eine Atempraxis praktisch integrieren?	61
Zuhören.....	69
Hinweis zu Gesundheit und Verantwortung	70
 Drei Atemtechniken für ein reguliertes Nervensystem	 73
Vor jeder Atempraxis	74
4-4-8-Atmung zur Herunterregulation	75
Zyklische Hyperventilation fürs Hochregulieren	77
Zyklisches Seufzen zum Ausgleich.....	81

WENN DIR DER ATEM GENOMMEN WIRD ... UND WIE DU IHN WIEDERFINDEST	85
Die ersten Wunden erkennen.....	86
Was ist Trauma und wie wirkt es sich auf uns aus?	88
Bin ich traumatisiert?	92
Zwei grundlegende Arten von Trauma	93
Situationsbasiertes Trauma	96
Vollendung	102
In Atemsessions	104
Von einem Zustand in den nächsten	105
Trauma-Response	110
Fenster der Toleranz	112
Der Weg durch alte Reaktionsmuster	113
Entwicklungsbasiertes Trauma	120
Entwicklung der Identität	123
Schichten des Selbst	124
Emotionale Regulationsmuster	126
Kognitive Schemata.	127
Narratives Selbst	128
Störungen in der Entwicklung des Selbst	130
»Normaler« Schmerz oder entwicklungsbasiertes Trauma?.....	133
Bewältigung von entwicklungsbasiertem Trauma.	134
Positive Erfahrungen von Co-Regulation	137
Co-Regulation als evolutionärer Vorteil	138
Die Wurzeln unserer inneren Sicherheit	138
Nähe und Distanz	140
Sicherheit.	143
Trigger.	145
Neue Erfahrungen heilen alte Wunden	151
Entwicklung metakognitiver Intelligenz.....	154
Dissoziation und Assoziation	156
Breathwork und Metakognition.	158
Neurowissenschaftlich	160
In der Praxis	162

Nachnähren von Qualitäten, die gefehlt haben	163
Innere Anteile	167
Reparenting	172
Beruhigen und beleben – wie Mutter und Vater unser Nervensystem prägen	173
 Achillesferse und entwicklungsbasiertes Trauma	
als Superkraft.....	178
Meine eigene Achillesferse	179
Entwicklungsbasiertes Trauma als Superkraft	181
Heilung oder Bewältigung?.....	182
 Ehrliche Schatten von Atemarbeit	185
Was bedeutet Retraumatisierung eigentlich?.....	185
Breathwork und Retraumatisierung	186
Ist Breathwork sicher?.....	187
Welche Art von Angebot für dich?	190
Professionalität der Arbeit.	191
 SPUREN IM WIND.....	193
 Atem und Aufmerksamkeit	194
Der Preis der Ablenkung.....	197
Aufmerksamkeit und Neurobiologie.....	198
Oszillierender Atem	200
 Atem als Tor zur Seele.....	205
Bewusstseinsweiternde Zustände wissenschaftlich erklärt	207
Atem und Natur.....	210
Der zweite Atemzug	212
Atem und Mystik.....	214
Ausatmen	215
 Danksagung	218
 Literatur.....	220