

# Inhalt

- 6** Eine Anleitung zur Regulierung des Nervensystems:  
Wie Ihnen dieses Buch helfen kann
  
- 10** **Kapitel 1** — Der fehlende Schritt auf dem Weg zur Heilung:  
Ein dysreguliertes Nervensystem
  
- 24** **Kapitel 2** — Langfristige Lösungen statt Schnellreparatur:  
Die 4 Säulen eines gesunden Nervensystems
  
- 38** **Kapitel 3** — Das sensible Nervensystem: Seine Funktion auf Ihrer Heilungsreise
  
- 52** **Kapitel 4** — Auf der Kippe:  
Wie Stress und Angst zu einem dysregulierten Nervensystem führen
  
- 70** **Kapitel 5** — Der 5-Stufen-Plan zur Heilung eines dysregulierten Nervensystems
  
- 84** **Kapitel 6** — Ein Grundgerüst zur Unterstützung Ihres Nervensystems
  
- 108** **Kapitel 7** — Stufe 1: Selbstwahrnehmung –  
das Erkennen der Muster Ihres Nervensystems
  
- 126** **Kapitel 8** — Stufe 2: Regulation –  
Handlungsfähigkeit aufbauen durch ein Gefühl der Sicherheit im eigenen Körper

<b>150</b>	<b>Kapitel 9</b> — Stufe 3: Wiederherstellung – Wiederaufbau der Flexibilität Ihres Nervensystems
<b>180</b>	<b>Kapitel 10</b> — Stufe 4: Verbundenheit – Bindungen wiederherstellen und »Verwandtschaften« pflegen
<b>208</b>	<b>Kapitel 11</b> — Stufe 5: Expansion – Erweiterung Ihrer Kapazitäten
<b>228</b>	<b>Kapitel 12</b> — Die Punkte verbinden: Die fortwährende Arbeit am Aufbau eines kohärenten Lebensnarrativs
<b>246</b>	<b>Kapitel 13</b> — Gedeihen wie das Farnkraut: Flexibel auf Herausforderungen reagieren und andere inspirieren
<b>253</b>	Epilog
<b>256</b>	Über die Autorin
<b>257</b>	Danksagung
<b>261</b>	Literaturverzeichnis
<b>284</b>	Index