

# 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

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