

Inhalt

DIE WELLE DEINER EMOTIONEN	11
Reguliere dein Nervensystem und führe endlich ein Leben in innerer Balance und Ruhe	11
Playlist zum Buch	13
Wie du dieses Buch lesen darfst	14
KAPITEL 1	
DIE EINLADUNG DES MEERES.....	17
Mein erster Blick auf das Meer meiner Emotionen	17
Spannende Sidefacts	32
Dein neuer Weg: Auf ins Meer	32
KAPITEL 2	
DIE ENTSCHEIDUNG ZUR REISE!	37
Wir buchen die Reise – die bewusste Entscheidung für emotionale Tiefe und Selbstannehmung	37
Spannende Sidefacts	44
KAPITEL 3	
DIE ANKUNFT AM STRAND!	51
Erste Verbindung zu Emotionen	51
Spannende Sidefacts: Dein Körper spricht zuerst	60
KAPITEL 4	
DER ERSTE KONTAKT MIT DEM WASSER	67
Gefühle zulassen	67
Spannende Sidefacts	81

KAPITEL 5	
DAS KALTE WASSER AUS	
HILFLOSIGKEIT UND WUT.....	85
Hilflosigkeit, Wut, Trauer, Grenzen,	
Stresstoleranzfenster	85
Spannende Sidefacts	89
KAPITEL 6	
DER SOG IN DIE TIEFE –	
ALTE MUSTER ZEIGEN SICH.....	95
Entwicklungstrauma, psychologische	
Abwehrmechanismen, Innere-Kind-Anteile	95
Spannende Sidefacts	108
KAPITEL 7	
DIE WELLE REITEN –	
NEUE WEGE DEINER REGULATION	113
Körper regulieren, bottom-up, Regulation,	
neue Handlungsmöglichkeiten	113
Warum du dich nicht »runterdenken« kannst –	
und was dein Körper wirklich braucht	115
Regulation statt nur denken – wie du deinem	
Körper Sicherheit gibst	116
Wenn alte Wunden heute noch schmerzen –	
Verlustangst verstehen und im Körper begleiten	118
Spannende Sidefacts	120

KAPITEL 8 DIE STILLE NACH DEM STURM – INTEGRATION .127

Selbstbeobachtung – der erste Schritt zur Veränderung	128
Mit Mitgefühl sehen, nicht mit Härte	129
Die Wahrheit befreit	130
Streitkultur – Emotionen in Beziehung bringen	131
Kommunikation als Spiegel der inneren Arbeit	132
Unsere inneren Kommunikationsmuster verstehen	134
Sicherheit als Grundlage für Verbindung	143
Spannende Sidefacts	145

KAPITEL 9 DAS MEER GEHÖRT DIR – DIE NEUE BEZIEHUNG ZU DIR SELBST 151

Ein Moment der Selbstbegegnung	151
--------------------------------	-----

KAPITEL 10 STÜRME UND STRÖMUNGEN. 163

Trigger – mehr als nur ein Modewort	165
Kein perfektes Verhalten nötig	167
Zykluswissen und Nervensystemregulation	171
Trigger und Körpergedächtnis	172
Spannende Sidefacts	174

KAPITEL 11 LAND IN SICHT!..... 179

Kein dramatischer Wendepunkt – viele kleine Erfolge	179
Spannende Einblicke zur Resilienz	190

KAPITEL 12	
VOM MEER INS LEBEN –	
SICHERHEIT IM ALLTAG PFLEGEN	195
Dinge, die dein Nervensystem mag	195
Dinge, die dein Nervensystem nicht mag	202
Dein Kartenset als Begleiter im Alltag	207
EPILOG.....	214
DANKSAGUNG.....	216
STUDIEN UND QUELLEN	218
ÜBER DIE AUTORIN	219
IMPRESSUM	223