

# 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 Selbstwahrnehmung 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