

# INHALT

<b>I Vorwort</b>	<b>11</b>
<b>II Trauma und Autonomes Nervensystem</b>	<b>17</b>
1. Eine Theorie des autonomen Nervensystems	21
2. Neurozeption	25
3. Reaktionen des Organismus	29
Soziale Kommunikation	30
Mobilisation – Kampf- oder Fluchtverhalten	33
Immobilisation – Totstellen, Verhaltensstarre	34
4. Co-Regulation	36
5. Therapeutische Konsequenzen	39
<b>III Praktisches Arbeiten</b>	<b>47</b>
1. Therapie und Polyvagaltheorie	49
Sprache und Erleben	49
Den Körper deuten	57
2. Experimente	64
Whoo-Sound	66
Kopf	68
Bewegung	72
Grenzen	80
Berührung	83
Atmung	87
3. Traumatische Reaktionen	89
Traumareaktionen	90
Neurozeption und Sicherheit	91
Spürbewusstsein wiederherstellen	104
Wege aus der Immobilisation	108
Umgang mit Mobilisation	120

Etablierung sozialer Kommunikation	130
Berührung	137
Krankheit, Schmerzen und Medizin	149
Co-Regulation mit Paaren	152
Unkontrollierte defensive Zustände auffangen	160
<b>IV Schlussbemerkung</b>	<b>165</b>
<b>V Anhang</b>	<b>167</b>
<b>1. Materialien</b>	<b>167</b>
Balance-Kissen	167
Medizinisches Trampolin	167
Smovey-Ringe	168
Safe&Sound Protocol	168
<b>2. Fortbildungen und empfohlene Literatur</b>	<b>169</b>
<b>3. Literaturverzeichnis</b>	<b>170</b>
<b>4. Stichwortverzeichnis</b>	<b>172</b>