

INHALT

I	Vorwort	11
II	Trauma und Autonomes Nervensystem	17
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
III	Praktisches Arbeiten	47
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
	Spüribewusstsein 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
IV Schlussbemerkung	165
V Anhang	167
1. Materialien	167
Balance-Kissen	167
Medizinisches Trampolin	167
Smovey-Ringe	168
Safe&Sound Protocol	168
2. Fortbildungen und empfohlene Literatur	169
3. Literaturverzeichnis	170
4. Stichwortverzeichnis	172