

Inhalt

Einleitung	4
Teil 1 Die Polyvagal-Theorie: Stressreaktionen und Traumafolgen verstehen und regulieren	14
1.1 Was ist die Polyvagal-Theorie?	14
1.2 Der ventrale Vagus: Das System der sozialen Verbundenheit	19
1.3 Der Sympathikus: Das System der Kraft, des Handelns und der Abwehr ...	43
1.4 Der dorsale Vagus: Notsystem für Schockstarre oder Unterwerfung	50
1.5 Die normale Erregungskurve im Nervensystem	53
1.6 Die Inflation der Traumata – Trauma geht uns alle an	57
1.7 Was ist ein Trauma?	60
1.8 Welche Arten von Traumata gibt es?	62
1.9 Diagnose PTBS und andere Traumafolgestörungen	68
1.10 Traumafolgen und Gesundheit	74

Teil 2 Wege zur Veränderung:	
Die eigene Physis verstehen	90
2.1 Die Körperreise beginnt	90
2.2 Der innere Beobachter und wie wir ihn kreieren	93
2.3 Wozu wir den inneren Beobachter brauchen	95
2.4 Die Symptome autonomer Zustände im Einzelnen	96
2.5 Sieben-Tage-Übungsprogramm für den inneren Beobachter	107
2.6 Emotionale Erste Hilfe	119
 Teil 3 Regulierende Körperübungen:	
Der innere Therapeut	124
3.1 Zur Durchführung der Übungen	126
3.2 Entspannende Übungen, die das ventral-vagale System fördern	129
3.3 Anregende und energetisierende Übungen gegen den Shutdown	155
3.4 Notfallübungen gegen Panik und Dissoziation	172
 Quellenverzeichnis	175
Impressum	176