

# Inhalt

Einleitung .....	4
<b>Teil 1 Die Polyvagal-Theorie: Stressreaktionen und Traumafolgen verstehen und regulieren .....</b>	<b>14</b>
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

<b>Teil 2 Wege zur Veränderung: Die eigene Physis verstehen .....</b>	<b>90</b>
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
<b>Teil 3 Regulierende Körperübungen: Der innere Therapeut .....</b>	<b>124</b>
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
<b>Quellenverzeichnis .....</b>	<b>175</b>
<b>Impressum .....</b>	<b>176</b>