

# THEORIE

# PRAXIS

Ein Wort vorab	5
<b>DER VAGUSNERV UND SEINE MITSPIELER</b>	7
Unser vegetatives Nervensystem	8
Das vegetative Nervensystem in der Evolution	9
Extra: Komplexe Systeme	17
Der Schaltplan des vegetativen Nervensystems	18
Extra: Die Polyvagal-Theorie im Überblick	20
Funktionsstörungen und ihre Ursachen	22
Eine Frage des Gleichgewichts	23
Unzureichend erlernte Regulation	26
Danach war alles anders	28
Extra: Medizinisches Trauma	30
Wie ist Ihr Regulationszustand?	32
Alles im Lot	33
Übererregter Sympathikus	33
Übererregter alter Parasympathikus	35
Extra: Discharge – Wie Tiere traumatischen Stress abschütteln	37

<b>ÜBUNGEN RUND UM DEN VAGUSNERV</b>	39
Entspannung durch Positionierung	40
Spannung – Entspannung	41
So üben Sie richtig	44
Das Kreuzbein	46
Der hintere Beckenboden	48
Der vordere Beckenboden	50
Die Gebärmutter	52
Der Darm	54
Das Zwerchfell	56
Der Kopfnicker	58
Die Kiefermuskulatur	60
Die großen Gefäße	62
Der Vagusnerv	64
Aktivierung der Hirnnerven	66
Was ist das Social Engagement System?	67
Hirnnerv I – Der Geruchssinn	68
Das visuelle System	70
Hirnnerv V – Der Vielseitige	72
Hirnnerv VII – Die Mimik	74
Hirnnerv VIII – Das Gehör	76
Hirnnerv VIII – Das Gleichgewicht	78
Hirnnerv IX – Das Schlucken	80

Hirnnerv XI – Die Kopfwendung	82
Hirnnerv XII – Die Zungenbewegung	84
Üben mit Atem und Stimme	86
Den Atem verlängern	88
Den Atem vertiefen	90
Den Atem schwingen lassen	92
Die Kraft innerer Bilder	94
Vorsprachliche Lernerfahrungen	95
Die Aufmerksamkeit lenken	96
Den inneren Wohlfühlort finden	98
Inneren Druck abbauen	100
Heilsame Berührung	102
Das Wie und Wo der Berührung	103
Das limbische System	104
Magen und Darm	106
Die Schließmuskeln des Magen-Darm-Trakts	108

Wenn Selbsthilfe nicht ausreicht	110
EMDR	111
HRV-Biofeedback	112
Medizinische Hypnose	113
Klopfen als Therapie	114
Traumaisensitives Yoga	114
Somatic Experiencing	115
Pesso-Therapie	116
Unterstützung für das Hormonsystem	118
Die Bedeutung der Neurotransmitter	120

## SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Sachregister	124
Übungsregister	126
Impressum, Leserservice, Garantie	127