

THEORIE

PRAXIS

Ein Wort vorab	5	ÜBUNGEN RUND UM DEN VAGUSNERV	39
DER VAGUSNERV UND SEINE MITSPIELER	7	Entspannung durch Positionierung	40
Unser vegetatives Nervensystem	8	Spannung – Entspannung	41
Das vegetative Nervensystem in der Evolution	9	So üben Sie richtig	44
Extra: Komplexe Systeme	17	Das Kreuzbein	46
Der Schaltplan des vegetativen Nervensystems	18	Der hintere Beckenboden	48
Extra: Die Polyvagal-Theorie im Überblick	20	Der vordere Beckenboden	50
		Die Gebärmutter	52
Funktionsstörungen und ihre Ursachen	22	Der Darm	54
Eine Frage des Gleichgewichts	23	Das Zwerchfell	56
Unzureichend erlernte Regulation	26	Der Kopfnicker	58
Danach war alles anders	28	Die Kiefermuskulatur	60
Extra: Medizinisches Trauma	30	Die großen Gefäße	62
		Der Vagusnerv	64
Wie ist Ihr Regulationszustand?	32	Aktivierung der Hirnnerven	66
Alles im Lot	33	Was ist das Social Engagement System?	67
Übererregter Sympathikus	33	Hirnnerv I – Der Geruchssinn	68
Übererregter alter Parasympathikus	35	Das visuelle System	70
Extra: Discharge – Wie Tiere traumatischen Stress abschütteln	37	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	Wenn Selbsthilfe nicht ausreicht	110
Hirnnerv XII – Die Zungenbewegung	84	EMDR	111
Üben mit Atem und Stimme	86	HRV-Biofeedback	112
Den Atem verlängern	88	Medizinische Hypnose	113
Den Atem vertiefen	90	Klopfen als Therapie	114
Den Atem schwingen lassen	92	Traumasensitives Yoga	114
Die Kraft innerer Bilder	94	Somatic Experiencing	115
Vorsprachliche Lernerfahrungen	95	Pesso-Therapie	116
Die Aufmerksamkeit lenken	96	Unterstützung für das Hormonsystem	118
Den inneren Wohlfühlort finden	98	Die Bedeutung der Neurotransmitter	120
Inneren Druck abbauen	100		
Heilsame Berührung	102		
Das Wie und Wo der Berührung	103	Bücher, die weiterhelfen	122
Das limbische System	104	Adressen, die weiterhelfen	123
Magen und Darm	106	Sachregister	124
Die Schließmuskeln des Magen-Darm-Trakts	108	Übungsregister	126
		Impressum, Lesserservice, Garantie	127

SERVICE