

INHALT

Vorwort von Stephen W. Porges	7
Einführung	15
1. Grundprinzipien und Schlüsselemente der Polyvagal-Theorie	21
2. Die Reise auf den autonomen Vagus-Pfaden	33
3. Zuhören lernen	54
4. Die Sehnsucht nach Verbundenheit	67
5. Neurozeption: Das innere Überwachungsprogramm des Nervensystems	88
6. Verbindungs- und Schutzmuster	108
7. Im Zustand der Sicherheit verankern	132
8. Sanfte Prägung	159
9. Geschichten neu erzählen	185
10. Selbsttranszendierende Erfahrungen	205
11. Der fürsorgliche Umgang mit dem Nervensystem	223
12. Gemeinschaft herstellen	240
Fazit	260
Danksagung	263
Anmerkungen	265