

Inhalt

Vorwort von Stephen W. Porges	9
Danksagung	13
Einleitung	15
TEIL I DAS AUTONOME NERVENSYSTEM:	
MUSTER UND PFADE	19
1 Die autonome Hierarchie	25
2 Neurozeption	35
3 Co-Regulation	41
TEIL II NAVIGIEREN AUF AUTONOMEN PFADEN:	
GRUNDLEGENDE VERFAHRENSWEISEN	49
Überblick: Der BASIC-Rahmen	49
Über die Nutzung der Übungen in diesem Teil	52
Erwartete Resultate	53
4 Befriending – Sich mit dem Autonomen Nervensystem vertraut machen	55
Akkurates autonomes Gewahrsein	56
ÜBUNG: Autonome Orientierungspunkte	57
ÜBUNG: Ventral-vagale Verankerung in der Sicherheit	60
Die Kunst, sich vertraut zu machen (Befriending) –	
Eine illustrierte Hierarchie	63
ÜBUNG: Sich mit der autonomen Hierarchie vertraut machen	63
ÜBUNG: Autonome Bäume	65
Die Praxis des Wiederherstellens von Verbundenheit	69
ÜBUNG: Körpersprache	69
ÜBUNG: Das Spektrum autonomer Zustände –	
Von der Überlebenssicherung zur sozialen Verbundenheit	71
ÜBUNG: Die Skala für soziale Verbundenheit	72
ÜBUNG: Ein Neurozeptionsnotizbuch	74

5 Attending – Autonome Zustände beobachten	77
Beobachten des Nervensystems	79
ÜBUNG: Autonome Alphabete	79
ÜBUNG: Autonome Kurzgeschichten	81
ÜBUNG: Beobachten über kürzere oder längere Zeit	82
Beobachten autonomer Pfade	86
ÜBUNG: Eine Tortengraphik für jeden Tag	86
ÜBUNG: Tages-Tracker – Drei unterschiedliche Dinge	88
ÜBUNG: Das autonome Verlangen nach Verbundenheit	89
Spielfreude	91
ÜBUNG: Pfade zur Spielfreude	92
ÜBUNG: Spielerische Augenblicke	93
Eine neue Sicht des Alleinseins	94
ÜBUNG: Persönliche Vorlieben hinsichtlich des Alleinseins	95
ÜBUNG: Auf Stille achten	96
Augenblicke genießen	98
ÜBUNG: Augenblicke genießen	98
Sich nach außen bewegen – Zu Kunst und Natur in Kontakt treten	100
ÜBUNG: Mit Hilfe von Kunst gegenwärtig sein	101
ÜBUNG: In der Natur gegenwärtig sein	102
6 Shaping – Ausgestalten des Autonomen Nervensystems	105
Im richtigen Maß herausfordern	106
ÜBUNG: Graphische Darstellung von Energie und Aktivitäten	106
Glimmer und Glühen	108
ÜBUNG: Glimmer finden	109
ÜBUNG: Vom Glimmer zum Glühen	110
Eine Erzählung durch Klang ausgestalten	112
ÜBUNG: Der Klang Ihrer Stimme	113
ÜBUNG: Die Musik in Ihrem Leben	114
Formung durch Bewegung	115
ÜBUNG: Augenblicke der Bewegung	116
ÜBUNG: Imaginiertes Handeln	118
ÜBUNG: Gehen in einem Labyrinth	119
Formung durch die Atmung	121
ÜBUNG: Finden Sie Ihren Atem	121

ÜBUNG: Ihren Atem verstehen	123
ÜBUNG: Ihrem Atem folgen	125
Formung durch die Umgebung	127
ÜBUNG: Grün, blau und blühend	128
ÜBUNG: Ein eigener ventral-vagaler Raum	131
Formung durch Reflexion	133
ÜBUNG: Reflexionen aufschreiben	133
ÜBUNG: Mitfühlend reflektieren	135
7 Integrating – Integrieren neuer autonomer Rhythmen	139
Ein neuer Rhythmus der Regulation	141
ÜBUNG: Erkennen und Benennen	141
ÜBUNG: Reflektieren	142
ÜBUNG: Regulieren	144
ÜBUNG: Formulieren von »Wenn-dann«-Aussagen	145
ÜBUNG: Re-Storying – Umschreiben einer Erzählung	147
Resilienz	148
ÜBUNG: Die Vagusbremse trainieren	149
ÜBUNG: Resilienzroutinen	152
8 Connecting – Sich mit anderen verbinden	157
Zugehörigkeit	158
ÜBUNG: Regeln der Reziprozität	159
ÜBUNG: Persönliche Verbindungen aufbauen und erhalten	161
ÜBUNG: Cluster der Verbundenheit	163
Zu etwas in Verbindung treten, das größer ist als man selbst	165
ÜBUNG: Mit Dankbarkeit	166
ÜBUNG: Mitühlende Verbindungen	167
ÜBUNG: Ehrfurcht wecken	169
 Zum Abschluß	175
Anhang	181
Arbeitsblätter für die Übungen	185
 <i>Literatur</i>	269
<i>Personen- und Stichwortverzeichnis</i>	281
<i>Über die Autorin</i>	287