

# Inhalt

Einleitung .....	7
1   Neurokardiologie im Lichte der Polyvagal-Theorie .....	19
2   Spiel als neuronales Training .....	37
3   Der Vagus als Tor zum Mitgefühl .....	45
4   Yoga-Therapie und Polyvagal-Theorie .....	71
5   Achtsamkeitsbasierte Bewegung .....	103
6   Gruppenpsychotherapie als neuronales Training .....	121
7   Neuronale Mechanismen der Interaktion zwischen Mensch und Tier .....	141
8   Die sozialen Probleme von Autisten verringern .....	157
9   Das Listening Project Protocol – Möglichkeiten der Behandlung auditiver Hypersensibilität bei Autismus-Spektrum-Störungen ...	161
10   Warum Ruhe wichtig ist – Stephen W. Porges im Interview mit Denise Winn .....	185
Anhang: Die Covid-19-Pandemie als paradoxe Herausforderung für unser Nervensystem .....	207
Literatur und Anmerkungen .....	215
Personen- und Stichwortverzeichnis .....	241