

Inhalt

Vorwort von Stephen W. Porges	9
Danksagung	15
Unser Weg zur Polyvagal-Theorie	21
 TEIL I Ein gesundes Gehirn für die Zukunft schaffen	
1 Schwangerschaft, intrauterine Umgebung und Geburt: Gedeihen des sich entwickelnden Gehirns	31
2 Sicher, ruhig und geborgen: Die elterliche Umgebung als zweite Gebärmutter	49
3 Die Vorbereitung kleiner Kinder auf das Leben in ihren Familien und in der Welt	71
 TEIL II Störungen sozialer Verbundenheit und deren Heilung	
4 Schwerwiegende Störungen in der Kindheit: Die Bedeutung traumatischer Trennungen für das kindliche Erleben	91
5 Chronische Unterbrechungen der Verbundenheit aus der Lebensperspektive	113
 TEIL III Wie Therapeuten den Sicherheitsschaltkreis bei der Betreuung von Kindern stärken können	
6 Sich selbst den Puls messen: Selbstregulation als Voraussetzung für die Co-Regulation von Kindern, Familien und Kollegen	133

7	Eine neu aufkommende Menschlichkeit unterstützen: Wie sich die Polyvagal-Theorie auf die Arbeit von Ärzten, Psychotherapeuten, Lehrern und anderen Helfern auswirken kann	165
8	Aufbau einer sicheren Umgebung in Organisationen: Die Polyvagal-Theorie zur Förderung optimaler menschlicher Funktionsfähigkeit nutzen	199

TEIL IV Die Polyvagal-Theorie im Leben und in der Welt verkörpern

9	Soziale Verbundenheit in Zeiten von COVID-19	233
10	Sicherheit nutzen: Die belebende Kraft des Systems für soziale Verbundenheit	253

Literatur	275
Personen- und Stichwortverzeichnis	293
Über die Autoren	301