

# Inhalt

Vorwort von Stephen W. Porges .....	9
Danksagung .....	15
Unser Weg zur Polyvagal-Theorie .....	21
<b>TEIL I Ein gesundes Gehirn für die Zukunft schaffen</b>	
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
<b>TEIL II Störungen sozialer Verbundenheit und deren Heilung</b>	
4 Schwerwiegende Störungen in der Kindheit: Die Bedeutung traumatischer Trennungen für das kindliche Erleben .....	91
5 Chronische Unterbrechungen der Verbundenheit aus der Lebensperspektive .....	113
<b>TEIL III Wie Therapeuten den Sicherheitsschaltkreis bei der Betreuung von Kindern stärken können</b>	
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
<b>TEIL IV Die Polyvagal-Theorie im Leben und in der Welt verkörpern</b>		
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