

Inhalt

Prolog	8
Vorwort oder: warum ich dieses Buch schreibe	11
Die Entwicklung meines Resilienzansatzes – ein Kurzüberblick	12
Mein persönlicher Reset	14
Komm mit!	16
Für wen ist dieses Buch?	16
Warum liest du dieses Buch, und wie kann es dir nützen?	16
 Teil 1: Der klassische Resilienzansatz	 18
Würdigung und Auseinandersetzung	18
Das Immunsystem unserer Seele	21
Die sieben Schlüssel der Resilienz im Überblick	23
Akzeptanz – Was ist, das ist!	23
Optimismus – Positive Thinking!	28
Selbstwirksamkeit – Vertraue deiner eigenen Kraft!	32
Verantwortung – Opfer oder Gestalter?	35
Lösungsorientierung – Problem oder Ausweg?	35
Zukunftsorientierung – der Blick nach vorn!	38
Soziale Kontakte – ein unterstützendes Netzwerk!	41
Klassische Resilienz als mentaler Ansatz	49
Welche mentalen Methoden gibt es noch?	50
NLP – ein sehr kurzer Streifzug	50
Positive Psychologie	55
Systemische Ansätze	56
Die mentale Steuerungskraft liegt bei 20 Prozent!	56
Ein Ausflug in die Polyvagal-Theorie	61
Die Grenzen aller mentalen Methoden	65
 Teil 2: Die Basis der Körperresilienz	 67
Die drei Verarbeitungsebenen	67
Die Körperebene	68
Die Emotionsebene	71
Die mentale Ebene	85
Bewusstsein für die drei Ebenen in dir	94

Teil 3: Der Körper als sechstes Sinnesorgan	95
Wo Körperresilienz entspringt	95
Welche Sinne haben wir, und wie nützen wir sie?	98
Die Basis der Körperresilienz	101
Körperreaktionen und wie sie entstehen	104
Körperresilienz ist ein Prozess »von unten nach oben«	109
Ab jetzt kopflos durch die Welt?	111
Der Kopf zur Informationsverarbeitung	112
Der Kopf als Management-Ebene	116
Der Kopf als Quelle für Willenskraft	119
Der Kopf zum Erkennen und Benennen von Körperempfindungen und Emotionen	120
 Teil 4: Den Körper verstehen lernen	 121
Welches Körpervverständnis können wir aktuell beobachten?	121
Entkörperung	122
Welches Körpervverständnis gibt es noch?	124
Das Körpervverständnis im Sinne der Körperresilienz – innen statt außen	129
Über den Körper zu sich selbst finden	130
Erdung	131
Zentrierung	134
Abgrenzung	136
Containment oder Energiemanagement	138
 Teil 5: Bedürfnisse und Emotionen	 141
Wo sind meine Bedürfnisse erfüllt?	141
Was sind Bedürfnisse?	144
Biologisch-körperliche Bedürfnisse	145
Das Bedürfnis nach Sicherheit	146
Das Bedürfnis nach Kontakt	149
Das Bedürfnis nach Integrität	154
Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit	159
Das Bedürfnis nach Sinnhaftigkeit	160
Dein Körper spricht mit dir	162

Teil 6: Wohlbefinden als Kompass für dein Leben 178

Der Weg zu dir selbst	178
Entwicklung im Sinne von Rück-Entwicklung – zurück zu dir!	180
Egoismus als wohlwollendes Selbstinteresse	181
Deine Intention – was willst du?	183
Dein innerer Kompass	190
Das Ego	192
Wie ist das jetzt mit der Komfortzone? Raus oder rein?	194

Teil 7: Die Körperübungen 197

Den Körper verstehen als Heimat des autonomen Nervensystems	197
Die Aufgabe des Sympathikus	198
Die Aufgabe des Parasympathikus	199
Das gesunde Nervensystem	201
Und jetzt bist du dran!	205
Übung 1: 2 Minuten für die erste Intention	205
Übung 2: Nervenkanal zwischen Kopf und Körper öffnen	208
Übung 3: Brustkorb abklopfen	211
Übung 4: Im Sitzen schaukeln	213
Übung 5: Die Zwerchfell- oder Bauchatmung	215
Übung 6: Ohrläppchen ziehen	217
Übung 7: Augenbewegungen	218
Übung 8: Kopfhaut massieren	223
Übung 9: Schönheitsspunkt massieren	224
Übung 10: Angeleitete Meditation	226

Epilog: Körperresilienz und »Spiritualität« 228

Danke	236
Endnoten	237
Register	238