

# 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 I: 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 Polyuagal-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

<b>Teil 3: Der Körper als sechstes Sinnesorgan</b>	<b>95</b>
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
<b>Teil 4: Den Körper verstehen lernen</b>	<b>121</b>
Welches Körperverständnis können wir aktuell beobachten? .....	121
Entkörperung .....	122
Welches Körperverständnis gibt es noch? .....	124
Das Körperverständnis 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
<b>Teil 5: Bedürfnisse und Emotionen</b>	<b>141</b>
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: Schönheitspunkt massieren .....	224
Übung 10: Angeleitete Meditation .....	226
 Epilog: Körperresilienz und »Spiritualität«	 228
Danke .....	236
Endnoten .....	237
Register .....	238