

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
1 Körperorientierte Stressbewältigung mit dem Nervensystem	7
1.1 Körperreaktionen, Dr. Peter A. Levine und sein Basiskonzept	7
1.2 Die Ebene der Empfindungen und der „Felt Sense“	8
1.3 Das autonome Nervensystem und die Polyvagaltheorie	10
1.4 Die drei Gehirnteile und was sie mit Stressbewältigung zu tun haben	12
1.5 Das Toleranzfenster	13
2 Das Basiskonzept Somatic Experiencing (SE)® in der Schule	14
2.1 Körperorientierte Stressbewältigung und wofür sie in der Schule gut sein kann	14
2.2 Wie lassen sich mit Elementen des Basiskonzepts Unterrichtsstörungen beheben?	15
2.3 Lernblockaden lösen sich	17
2.4 Die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert	19
3 Das entscheidende Gefühl von Sicherheit	22
3.1 Einfach da sein – Wie hilfreich es ist, präsent zu sein	28
3.2 Was ist neben mir und wo bin ich? – Orientierung ist angesagt	32
3.3 Kopf und Körper regulieren sich – Die Biologie der Selbstregulation verstehen	38
3.4 Andere geben Unterstützung – Zur Selbstregulation gehört die Co-Regulation	44
4 Weitere Strategien zur körperorientierten Stressbewältigung in der Schule	50
4.1 Ressourcenbildung – Ich erforsche, was sich gut anfühlt und verweile dort	51
4.2 Pendulation – Es entsteht ein Rhythmus zwischen gegensätzlichen Körperempfindungen	58
4.3 Titration – Auf die Dosierung kommt es an	61
4.4 Gekonnt Grenzen setzen – Ich spüre mich und meine Grenzen	66
5 Aus der Begegnung mit Fehlern lernen	73
6 Kopiervorlagen	76
Glossar	88
Alle vorgestellten Übungen auf einen Blick	91
Weiterführendes	92
Dank	94
Endnoten	95