

Danksagung 9

Einleitung 11

**TEIL I** Mapping 23

**TEIL II** Zuhören 43

**TEIL III** In Verbindung treten 59

**TEIL IV** Kreativität 77

**TEIL V** Vertiefen 95

**TEIL VI** Reflexion 111

**TEIL VII** Ein von der Polyvagal-Theorie  
inspiriertes Leben 131

Über die Autorin 141