

7 **Vorwort**

9 Hintergrundwissen, um Beschwerden zu beschreiben

10 **Hintergründe zur Selbsthilfe**

11 Drei Subsysteme der Stabilität

16 Emotionales Motorisches System

20 **Selbstbefund**

20 Was stört oder behindert Sie in Ihrem Alltag am meisten?

21 Wo spüren Sie Ihre Beschwerden?

22 Wann treten die Beschwerden auf?

22 Was könnten alternative Auslöser sein?

23 Warum haben Sie diese Beschwerden bekommen?

23 Weitere Fragen zum Verständnis der Problematik und zur Abklärung eventueller Risiken

29 Selbstmanagement

30 **Kiefergelenk**

44 **Obere Halswirbelsäule**

58 **Brustwirbelsäule**

64 **Übergang Hals- zu Brustwirbelsäule**

72 **Muskeln**

72 Kaumuskulatur

81 Hals- und Nackenmuskulatur

97 Gesichtsmuskeln

113 Innere und äußere Zungenmuskeln

121 Zungenbeinmuskeln

130 Rachen- und Kehlkopfmuskeln

132 Beckenmuskeln

150 **Stress verstehen – Selbst-regulation erfahren**

150 Warum wir so funktionieren und reagieren

159 Hauptprägung des Begriffs »Stress«

164 Körperregulation

180 Salutogenese – der Pfad der Gesundheitserhaltung

182 **Atemtraining**

185 Nasenatmung

191 **Genusstraining: Entspannung mit allen Sinnen**

192 Rosinen-Übung für alle Sinne

193 Geruchssinn und Düfte

195 Geschmackssinn und Kauen

197 Sehsinn, Farben und Licht

198 Hörsinn und Musik

202 Tastsinn und Berührung

212 **Aktivierung von parasympathischen Funktionen**

213 3. Hirnnerv, der Augenbewegungs-nerv

221 7. Hirnnerv, der Gesichtsnerv

221 9. Hirnnerv, der Zungen- und Rachen-nerv

223 10. Hirnnerv, der Vagusnerv, Nervus vagus

234 Stichwortverzeichnis

236 Literatur

237 Empfehlungen des Autorenteams