

- 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 – Selbstregulation erfahren**

150 Warum wir so funktionieren und reagieren

159 Hauptprägung des Begriffs »Stress«

164 Körperregulation

180 Salutogenese – der Pfad der Gesunderhaltung

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 Augenbewegungsnerve

221 7. Hirnnerv, der Gesichtsnerv

221 9. Hirnnerv, der Zungen- und Rachennerve

223 10. Hirnnerv, der Vagusnerv, Nervus vagus

234 Stichwortverzeichnis

236 Literatur

237 Empfehlungen des Autorenteam