

Inhalt

Vorwort	9
1. Von extremem Stress zur Beruhigung	13
1.1 Es gibt kein Leben ohne Stress	14
1.2 Liegt es nur an mir oder ist es (teilweise) erblich?	16
1.3 Ich selbst habe das durchgemacht	17
1.4 Ein wissenschaftlich untermauerter Ansatz.....	21
1.5 In den Körper hinein	23
1.6 Ein somatischer Ansatz – was ist das?.....	24
1.7 Funktionale Aktivierung	27
1.8 Was ist Selbstregulation?	28
1.9 Körper und Geist gemeinsam	31
2. Stressresilienz: Mögliche Fallstricke	33
2.1 Worüber man nicht gern spricht.....	33
2.2 Nicht jedes Werkzeug eignet sich für jede Aufgabe	34
2.3 Wenn es nicht so recht vorwärts geht	36
2.4 Ihr wunderbares Nervensystem	38
2.5 Ihr Nervensystem auf Autopilot.....	39
2.6 Was alle tun, muss nicht immer gut sein	43
2.7 Die Werkzeuge für Ihren Koffer sorgfältig auswählen	44
2.8 Tun Sie, was Sie selbst für richtig halten	50
2.9 Gefahren, auf die Sie achten sollten	51
2.10 Gegenmittel	58
3. Die Entspannung liegt im Körper	61
3.1 Zyklen der Anspannung und des Loslassens	62
3.2 Körperkontraktionen	63
3.3 Resilienz fühlen	67
3.4 Unglaubliche Interozeption	72
3.5 Ihr Gehirn und das Empfinden	75
3.6 Das MBR-Verfahren	78

4.	Atmen Sie sich aus dem Stress heraus	83
4.1	Was Ihnen den Atem raubt	85
4.2	Eine Reise zum Vagus	87
4.3	Den Atem ausbalancieren	89
4.4	Etwas Evolutionstheorie	94
4.5	Was sagt die Wissenschaft über das Atmen?.....	96
4.6	Wie Sie mit Stress atmen und ihn „durchatmen“ können.....	102
5.	Sehen und Spüren im Hier und Jetzt	107
5.1	Warum wir einen klaren Blick brauchen	107
5.2	Entscheidende Gespräche.....	110
5.3	Von innen nach außen und von außen nach innen	111
5.4	Entschleunigen und Sehen.....	116
5.5	Negative Rückkopplungsschleifen durch positive ersetzen	118
5.6	Im Alltag vom Negativen zum Positiven gelangen.....	118
5.7	Was sagt die Wissenschaft über Sehen und Spüren?.....	119
5.8	Etwas Evolutionstheorie	123
5.9	Wenn Sehen und Spüren uns täuschen	124
5.10	Sich auf das einstimmen, was in Ordnung ist.....	126
5.11	Kurze Momente des Sehens: Kleine Ursache – große Wirkung	128
5.12	Das Werkzeug des Sehens und Spürens praktisch anwenden	129
5.13	Sehen bei Stress	131
6.	Ein Bild bewirkt mehr als tausend Worte.....	133
6.1	Weder neu noch New-Age.....	135
6.2	Etwas Evolutionstheorie	139
6.3	Die innere Show kann nur allzu leicht einsetzen	141
6.4	Es beginnt im Geist oder es beginnt im Körper	146
6.5	Wie arbeitet man mit regulierenden Bildern?.....	147
7.	Den Körper bewegen – sich in den Körper hineinbewegen.....	157
7.1	Bewegung als Quelle der Beruhigung	158
7.2	Feldnotizen zu einer MBR-Studie	161
7.3	Auf zum Vagus!	163
7.4	Bewegung zum Auftauen der Erstarrung.....	171
7.5	Linderung durch Bewegung	179

8.	In sich zu Hause sein	181
8.1	Das komplette Werkzeugset für das ganze Selbst nutzen	182
8.2	Aus der Übung wird eine Gewohnheit.....	185
8.3	Wann ist es sinnvoll, sich Hilfe zu holen?	191
8.4	Optimale Aktivierung	192
8.5	Die optimale Zone verlassen.....	193
8.6	Ein erfülltes Leben	194
Dank		197
Literatur.....		199
Die Autorinnen		203
Index		205