

Inhalt

Danksagung.....	13
Prolog: Lernen Sie den Löwen kennen.....	15
Mein Löwe.....	16
Wie Sie mit diesem Buch arbeiten können.....	19
TEIL I: WIE DER LÖWE GEBOREN WURDE	21
1. Ein wenig Evolution	23
Natürliche Selektion	23
Kieferlose Fische.....	24
Die Rache des Hais.....	25
Davonlaufen lernen.....	26
Die Entwicklung des Gehirns	26
Mein denkendes Gehirn.....	28
Weitere Reaktionen auf Bedrohungen	28
Mensch werden.....	29
Die Stufen der Evolution	30
Eine Störung in der Matrix.....	32
2. Der Ablauf einer Bedrohungsreaktion	33
Was nach oben geht, kommt auch wieder herunter.....	35
Überwältigung.....	37
Probleme aufstauen.....	39
Entladung.....	40
Sicherheit	41
Der gesamte Bedrohungszyklus.....	45
Die Morgendämmerung der Selbstwahrnehmung.....	47
Den Bedrohungszyklus unterbrechen.....	48
Eine neue Bedrohung	50
Keine Ruhe für die Kontraproduktiven.....	52

3. Eine unterbrochene Bedrohungsreaktion.....	53
Dysregulation	53
Gestörte Biologie	56
Seit wann gibt es Dysregulation?	57
Realitätsverschiebungen.....	58
Innere und äußere Bedrohung.....	60
Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	62
PTBS im Alltag	63
Bedroht geboren	65
Damals wie heute	66
TEIL II: WIE SICH DER LÖWE ANFÜHLT	69
Rückblick auf Teil I	70
4. Gesundheitliche Probleme im Körper	73
Dysregulation = ungesunde Biochemie.....	73
Medizinisch unerklärliche Symptome.....	76
Unerledigte Angelegenheiten	77
5. Gesundheitsprobleme im Kopf.....	80
Psychisch unerklärbare Symptome	80
Die Geschichte der psychischen Gesundheit	82
Erklärungen statt Beobachtungen.....	83
Diagnosen – keine Großbuchstaben	84
Sucht und Dysregulation im Alltag.....	86
Dysreguliert, nicht gestört.....	88
6. Gesundheitsprobleme aufgrund unseres Verhaltens.....	90
Die richtige Einstellung zur Genesung.....	90
Reaktionsfähigkeit	93
Gepäck	94
Trigger.....	95
Unterreaktion	97
Überreaktion	98
Goldlöckchen-Reaktion	100
Reptil, Säugetier und Mensch.....	101

Mit Triggern zurechtkommen	103
Grenzen ziehen.....	106
Reaktionen steuern	107
Selbststeuerung.....	108
Mit der Realität fertigwerden	110
Der Kreis schließt sich.....	111
Tu so, dann wirst du so	113
Schutzräume schaffen.....	114
Gepäck verstauen und die Regulationsfähigkeit wiederherstellen.....	117
Hilfe erhalten	118
Dysregulation im Quadrat.....	119
TEIL III: WIE DER LÖWE AUSSIEHT	121
Rückblick auf Teil I und Teil II.....	122
7. Wenn Nervensysteme zusammentreffen	125
Gemeinsam dysreguliert.....	125
Überreaktion in Beziehung mit Überreaktion.....	128
Unterreaktion in Beziehung mit Unterreaktion.....	129
Unterreaktion in Beziehung mit Überreaktion.....	132
Goldlöckchen-Reaktion in Beziehung mit Überreaktion.....	135
Goldlöckchen-Reaktion in Beziehung mit Unterreaktion.....	136
Goldlöckchen-Reaktion in Beziehung mit Goldlöckchen-Reaktion.....	138
Wen wir auswählen.....	142
8. Wie Nervensysteme Bindungen aufbauen	143
Was versteht man unter Bindung?.....	143
Bindungsstile	144
Abweisende Bindung.....	146
Vermeidende Bindung.....	146
Bindungsforschung.....	147
Wiederherstellen der Bindung	148
Desorganisierte Bindung	148

9. Wie sich Nervensysteme verlieben	150
Bindung im Erwachsenenalter	150
Die Liebessüchtigen	151
Unterreaktionen in der Liebe	152
Die Liebesvermeider	153
Überreaktionen in der Liebe	154
Süchtig und vermeidend	155
Die Liebe besiegt alles.....	156
10. Die Teile unserer Persönlichkeit und unser Charakter	158
Kind, Teenager und Erwachsener.....	158
Hängepartie im Parlament	159
Die Exekutive.....	161
Komplexere Betrachtungsweisen und Modelle	163
Hilf mir!.....	164
Tiefe Ohnmacht.....	165
Fragmentierung.....	167
Persönlichkeit	168
Charakter / Wesen	170
Unsere dysregulierte Welt.....	171
TEIL IV: WIE MAN DEN LÖWEN WIEDER ZUM SCHLAFEN BRINGT	173
Was wir bisher gelernt haben	174
11. Verständnis	176
Vier Schritte zur Freiheit	176
Verständnis – Schritt 1	178
12. Reframing.....	180
Reframing – Schritt 2	180
Trigger.....	182
Reaktion	188
Gepäck	191
Grenzen	195
Zuhören	198

13. Verbindung.....	199
Verbindung – Schritt 3	199
Zeitreisen.....	200
Hallo Löwe!	202
Die Umsetzung in die Praxis.....	204
14. Entladung.....	205
Entladung – Schritt 4	206
Tracking.....	208
Epilog	211
Den Weg	211
... von der Angst	212
... zur Liebe	213
... ganz praktisch angehen	215
Ihr 28-Tage-Genesungsplan.....	216
Woche 1: Lernen.....	217
Woche 2: Reframing	232
Woche 3: Verbindung.....	253
Woche 4: Entladung.....	262
Aus der Harley Street ins echte Leben: Klinische Fallstudien	277
Soll ich meinen Mann verlassen?	278
Er hat mir das Herz gebrochen: Werde ich jemals wieder lieben können?.....	287
Mein Leben ist großartig. Warum nur breche ich zusammen?	292
Warum ist unsere Tochter magersüchtig? Kann sie wieder gesund werden?	297
Weitere Informationsquellen	305
Index	307
Über den Autor	308