

Inhalt

Vorwort	9
Danksagung	11
Einleitung	15
Zum Aufbau des Buches	19
Teil I Das Entwicklungstrauma: Ein gesunder Anfang und dann geht es schief – warum?	21
1 Die Eckpfeiler in der Entwicklung zwischenmenschlicher Verbundenheit	23
1.1 Bindung und Geborgenheit.....	23
1.2 Regulation.....	32
1.3 Verbundenheit.....	34
2 Woher ich weiß, dass ich geborgen bin	37
2.1 Interozeption.....	39
2.2 Exterozeption.....	42
2.3 Neurozeption.....	45
2.4 Die Entstehung von Narrativen.....	49
3 Wenn es nicht glatt läuft	51
3.1 Epigenetik.....	53
3.2 Pränatales und perinatales Trauma.....	56
3.3 Ungesunde Bindungen.....	59
3.4 Unzuverlässige Neurozeption.....	62
3.5 Interozeptive Funktionsstörungen.....	65
3.6 Unangemessenes oder dissonantes Sozialverhalten.....	68
4 Die neuronalen Plattformen für Regulation und Verbundenheit	71
4.1 Polyvagalthorie und Entwicklungstrauma.....	71
4.2 Der ventrale Vagus.....	75
4.3 Der dorsale Vagus.....	77
4.4 Laufende Geschäftskosten: Der Balanceakt physiologischer Reaktionen... ..	79

5	Die Nebenwirkungen des Entwicklungstraumas	83
5.1	Dysregulation – die Axt an der Wurzel	84
5.2	Die zwingende Physiologie des Überlebens.	89
5.3	Die Verortung der eigenen Kontrolle	91
5.4	Defensive Anpassung	94
5.5	Defensive Anpassung in Form von somatischen Steuerungsmechanismen	101
Teil II	Regulation und Resilienz: Woran man ein Entwicklungstrauma erkennt und wie man es heilt	103
6	Spätfolgen einer schweren Kindheit	105
6.1	Die ACE-Studie	106
6.2	Die somatischen Folgen des Entwicklungstraumas im Leben von Erwachsenen	115
6.3	Verbreitete somatische Symptome und die Reaktionen darauf	119
6.4	Die Auswirkungen eines Entwicklungstraumas auf Kinder	120
6.5	Störungen aus dem Traumaspektrum	123
7	Das Toleranzfenster – echt oder Attrappe?	127
7.1	Die Verortung von Kontrolle	133
7.2	Die Toleranzfensterattrappe.	137
7.3	Das Toleranzfenster erweitern und mit Stressoren fertigwerden	145
7.4	Mit der dorsalen Physiologie arbeiten	146
7.5	Die Präzisierung der Interozeption.	148
8	Das Narrativ des Entwicklungstraumas – eine Landkarte	153
8.1	Das verbale Narrativ	153
8.2	Das somatische Narrativ.	157
8.3	Die Beziehung zwischen dem verbalen und somatischen Narrativ	160
8.4	Die Landkarte des Traumas: Physiologie und Verhalten	163
8.5	Das Narrativ aus der Perspektive der neurologischen Entwicklung.	166
8.6	Bindung: Defensive Anpassung und das Verhaltenssystem	170
8.7	Somatische Scham.	172
8.8	Die Therapie der somatischen Scham.	175

9	Das Bedürfnis nach einer neuen Landkarte: Regulation, Regulation und nochmals Regulation!	179
9.1	Regulation: Therapeut, Therapieraum und Voraussagbarkeit	181
9.2	Die Physiologie der Regulation	185
9.3	Regulation und Verhalten	187
9.4	Wie die soziale Regulation besser gelingt	189
9.5	Regulation und Resilienz	190
9.6	Das Narrativ: Die neue Landkarte der Regulation	192
10	Berührung	195
10.1	Berührung in der frühen Kindesentwicklung	195
10.2	Berührung und die somatische Therapie des Entwicklungstraumas	201
10.3	Regulation unterstützen	206
11	Strategien, Mittel und Wege	209
11.1	Behandlungsstrategien	209
11.2	Berührung und Regulation	211
11.3	Der Apgar-Score	212
11.4	Die Kopplungsdynamik	215
11.5	Nichtbeendetes abschließen	221
11.6	Der Weg zu einer sicheren Bindung	223
11.7	Somatische Übertragung und Gegenübertragung	224
11.8	Resilienz nähren	227
	Literatur	231
	Meinungen über das Buch	239
	Über die Autorin	243
	Über den Autor	243
	Register	245