

Inhalt

Dank	11
Vorwort.....	13
1. Angst und das somatische Selbst.....	15
1.1 Angst durch die somatische Brille betrachtet	17
1.2 Neurobiologie für Einsteiger	21
1.3 Das vegetative Nervensystem	22
Der Sympathikus.....	22
Der Parasympathikus.....	23
1.4 Das Gehirn: ein Land, drei Regionen.....	24
Der Hirnstamm.....	24
Das limbische System	25
Der Neocortex.....	27
1.5 Zusammenhänge erkennen: Das Gehirn und Angst	29
2. Achtsame Körperbewusstheit	31
2.1 Was ist Achtsame Körperbewusstheit?	31
2.2 Wie Achtsame Körperbewusstheit hilft, Ihre Angst zu mildern	32
2.3 Achtsame Körperbewusstheit in der Praxis.....	34
2.4 Achtsame Körperbewusstheit in vier Schritten (SBAR)	37
Schritt 1: Spüren	38
Schritt 2: Beobachten	40
Schritt 3: Ausdrücken	41
Schritt 4: Reflektieren	43
3. In neuen Kontakt mit Ihrem somatischen Selbst kommen	47
3.1 Der Ursprung der somatischen Abkopplung.....	51
3.2 Die Prägung der frühen Lebensjahre.....	52
3.3 Verbindung zu Ihrem somatischen Selbst	54
Atmen.....	55
Resourcing.....	56
Erden	58
Orientieren	59

4.	Angst und Angstreaktion	61
4.1	Grundlegendes zur Angstreaktion	62
	Physiologische Symptome	62
	Verhaltensbezogene Symptome	65
	Kognitive Symptome	68
	Überkopplung	68
	Wenn alle Symptome zusammenkommen.....	70
4.2	Hintergrundwissen: Exterozeption, Propriozeption und Interzeption ...	71
	Exterozeption.....	72
	Propriozeption.....	73
	Interzeption.....	73
5.	Angst, negative Gedanken und Grundüberzeugungen.....	79
5.1	Wie negative Gedanken und Grundüberzeugungen entstehen.....	82
5.2	Unbewusstes Koppeln und bewusstes Entkoppeln.....	83
6.	Angst und Wahrnehmung	93
6.1	Damals, als ... versus Hier und Jetzt.....	94
6.2	Wahrnehmung und persönliche Narrative	95
6.3	Ein duales Gewahrsein entwickeln	99
7.	Angst und Grenzen.....	105
7.1	Zwei Arten von Grenzen: innere und äußere.....	106
7.2	Abgrenzungsstile	108
	Lockere Grenzen.....	108
	Starre Grenzen	109
	Oszillierende Grenzen	110
	Flexible Grenzen.....	110
7.3	Das somatische Wesen von Grenzen.....	113
8.	Angst und Beziehungen.....	121
8.1	Ko-Regulation und das System sozialen Engagements	122
8.2	Elemente effektiver Ko-Regulation.....	125
	Rapport: auf einander eingestimmt sein	125
	Verständnis und Wertschätzung.....	127
	Empathie und Mitgefühl.....	128
8.3	Ko-Regulation, Bruch und Wiederannäherung.....	130

9.	Angst und Spielen	135
9.1	Spielen und das autonome Nervensystem	136
9.2	Was hindert uns am Spielen?	140
9.3	Spiel und Ko-Regulation	141
9.4	Angst und ruhige spielerische Aktivitäten	142
10.	Angst und der Weg der Heilung	147
	Literatur	153
	Über dieses Buch.....	155
	Die Autorinnen	157