

Inhalt

Liste der Meditationen	11
Danksagung und: Wie dieses Buch geboren wurde	13
Vorwort.....	17
Einleitung	21
Resonanzfähigkeit 0.1: Was ist eine Resonanzfähigkeit?	25
Gehirnkonzept 0.1: Neuroplastizität.....	27
Resonanzfähigkeit 0.2: So, wie wir sind, ergeben wir einen Sinn.....	30
1. Wie wir mit uns selbst sprechen: Das Ruhezustandsnetzwerk	39
Resonanzfähigkeit 1.1: Klein anfangen, um Selbstwärme zu entdecken.....	39
Gehirnkonzept 1.1: Die grundlegende Geografie des Schädels.....	44
Gehirnkonzept 1.2: Das Ruhezustandsnetzwerk	51
2. Das emotionale Gleichgewicht bewahren: Gesunde Selbstregulation	63
Gehirnkonzept 2.1: Das Gehirn in der Hand – ein Rundgang durch das Gehirn	63
Gehirnkonzept 2.2: Selbstregulation	67
3. Selbstfreundlichkeit entwickeln: Der resonierende Selbstbeobachter	81
Gehirnkonzept 3.1: Der Ursprung von Wärme – Fürsorge.....	83
Resonanzfähigkeit 3.1: Die Gefühlsnuancen	84
Resonanzfähigkeit 3.2: Wie kultiviere ich meinen resonierenden Selbstbeobachter?	91
4. Den inneren Kritiker zähmen: Hören, was er beitragen möchte	97
Gehirnkonzept 4.1: Die linke und die rechte Hemisphäre	101
Resonanzfähigkeit 4.1: Auf tiefe menschliche Sehnsüchte horchen.....	104

5. Die Angst beruhigen: Bewegung in Richtung Vertrauen	117
Gehirnkonzept 5.1: Angst und die emotionalen Schaltkreise	118
Resonanzfähigkeit 5.1: Einstimmung und Resonanz in Worte fassen	120
Gehirnkonzept 5.2: Neurotransmitter und der „Angstcocktail“ in unserem Gehirn	123
Resonanzfähigkeit 5.2: Resonanz für das Selbst üben (Selbstempathie)	125
Gehirnkonzept 5.3: Das Hamsterrad des Gehirns, der anteriore cinguläre Cortex	129
Resonanzfähigkeit 5.3: Die grundlegenden Ursachen der Angst identifizieren und angehen.....	131
 6. Zeitreise mit Resonanz: Alte Schmerzen heilen	141
Gehirnkonzept 6.1: Zwei Wege, sich zu erinnern – implizite und explizite Erinnerung.....	144
Resonanzfähigkeit 6.1: Unser früheres Selbst begleiten, um ein Trauma zu heilen.....	148
Gehirnkonzept 6.2: Treffen Sie Ihren ventromedialen präfrontalen Cortex	151
Resonanzfähigkeit 6.2: Bei der Zeitreise mit nur einem Moment arbeiten.....	153
 7. Die kreativen und beschützenden Geschenke der Wut einfordern	167
Gehirnkonzept 7.1: Was bei Wut in Körper und Gehirn vor sich geht.....	170
Gehirnkonzept 7.2: Die Formen der Wut verstehen.....	173
Resonanzfähigkeit 7.1: Resonanz für beide Beteiligten.....	177
Resonanzfähigkeit 7.2: Entstandenen Schaden reparieren	181
 8. Uralte Furcht besiegen.....	185
Gehirnkonzept 8.1: Flucht – was bei Furcht in Körper und Gehirn vor sich geht	189
Resonanzfähigkeit 8.1: Dem furchtsamen Selbst warme Neugier und Resonanz entgegenbringen	191
Gehirnkonzept 8.2: Das enterische Nervensystem – das „Bauchhirn“	194
 9. Aus der Dissoziation zu uns selbst zurückkehren	199
Gehirnkonzept 9.1: Das Netzwerk der verkörperten Selbstwahrnehmung und die Insula	200
Gehirnkonzept 9.2: Die unverbundenen neuronalen Traumanetze	205
Resonanzfähigkeit 9.1: Äußerste Behutsamkeit mit dem durch Trauma abgespaltenen Selbst	206

10. Bindung: Wie das Gehirn auf Begleitung reagiert	217
Gehirnkonzept 10.1: Bindung verändert unsere Herzfrequenz	218
Resonanzfähigkeit 10.1: Die Heilung alter Bindungswunden unterstützen	225
11. Selbsthass und desorganisierte Bindung heilen	233
Gehirnkonzept 11.1: Spiegelneurone	237
Resonanzfähigkeit 11.1: Das Willkommensfenster für Emotionen erweitern	245
Gehirnkonzept 11.2: Die Auswirkungen von Missbrauch auf das Gehirn ...	250
Resonanzfähigkeit 11.2: Scham in Selbstfreundlichkeit verwandeln	257
12. Sanft eine Depression heilen	261
Resonanzfähigkeit 12.1: Sanftheit und Anerkennung.....	265
Gehirnkonzept 12.1: An der Depression beteiligte Gehirnregionen	266
13. Süchte und Zwänge hinter sich lassen:	
Der Beitrag von Resonanz und Selbst-Verständnis	277
Gehirnkonzept 13.1: Trauma und die Neurobiologie der Sucht.....	278
Resonanzfähigkeit 13.1: Die implizite Last erleichtern	289
14. Freude, Gemeinschaft und eine nach außen gerichtete Stimme:	
Unsere resonierenden Selbstbeobachter in die Welt bringen	291
Gehirnkonzept 14.1: Der ventrale Vaguskomplex (soziales Engagement und Selbstverbindung).....	292
Resonanzfähigkeit 14.1: Ihre Resonanz in die Welt tragen	295
Anhang	303
1. Checkliste zur Selbsteinschätzung	303
2. Internetressourcen	310
3. Literaturempfehlungen	312
4. Glossar	313
 Quellenangaben.....	 321
Index	339
Die Autorin	243