

Inhalt

1. Einführung	7
1.1 Aufbau und Beschreibung des Kartensets.....	8
1.2 Gesamtübersicht über alle Interventionen und Übungen	10
2. Leitfaden durch die Kompetenz!Box	
Körperorientierte Emotionsregulation	20
2.2 Ziele der Box: Das Nervensystem als Quelle für Selbstwirksamkeitserleben.....	22
2.3 Grundlagen zu Anleitungen von Tranceinduktionen, Entspannungseinheiten, Atemtechniken und Körperbewusstsein	23
2.4 Vertiefende Fragestellungen	25
3. Therapeutische Haltung und Paradigmen der Kompetenz!Box Körperorientierte Emotionsregulation	28
3.1 Körperachtsamkeit, Soma und Psyche und Felt Sense	28
3.2 „Registrieren, um zu regulieren“: Felt Shift und vegetatives Umschalten bemerken.....	30
3.3 Titrieren und Pendeln im Umgang mit aversivem Erleben	33
4. Psychoneurobiologische Grundlagen	35
4.1 Was ist Psychophysiologie?	35
4.2 Die drei psychovegetativen Modi des Nervensystems.....	37
5. Kurzer Einblick in die Historie des Körpers in der Psychotherapie	40
Danksagung.....	43
Literatur	45
Über die Autorinnen	49
Über die Herausgeberinnen	50