

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 |