

# Inhalt

<b>Vorwort von Stephen W. Porges</b> .....	13
<b>Vorwort von Benjamin Shield</b> .....	18
<b>Ein Wort zu Beginn</b> .....	20
<b>Hinter den Kulissen: Die Philosophie der Darstellung</b> .....	20
<b>Tai Chi</b> .....	23
<b>Rolfing und andere Einblicke</b> .....	24
<b>Einführung: Das autonome Nervensystem</b> .....	27
<b>Die Bewegung der Schädelknochen</b> .....	30
<b>Die Blut-Hirn-Schranke</b> .....	31
<b>Meine eigene praktische Arbeit</b> .....	32
<b>Die Neurologie des sozialen Engagement-Systems</b> .....	34
<b>Die Wiederherstellung von Kontakt und Kommunikation</b> .....	37
<b>TEIL 1</b>	
<b>Alte und neue anatomische Fakten: Die Polyvagal-Theorie</b> .....	41
<b>Gesundheitsprobleme überwinden: Kämpfen Sie gegen die Köpfe der Hydra?</b> .....	43
<b>Die vielköpfige Hydra: Häufige Probleme durch eine Funktionsstörung von Hirnnerven</b> .....	45
<b>Lernen Sie Ihr autonomes Nervensystem kennen</b> .....	49
<b>Die zwölf Hirnnerven</b> .....	49
Die verschiedenen Aufgaben der Hirnnerven 51 – Die wichtigsten Funktionen der Hirnnerven 56	
<b>Funktionsstörungen der Hirnnerven und das System von Kontakt und Kommunikation</b> .....	57
Der V. und der VII. Hirnnerv 58 – Der IX., X. und XI. Hirnnerv 62 – Zusatzinformationen zum IX. Hirnnerv 63 – Der X. Hirnnerv (Vagus) 64 – Der unter dem Zwerchfell liegende (hintere) Ast des Vagus 64 – Weitere Aufgaben des vorderen Vagus-Astes 65 – Der XI. Hirnnerv 65	
<b>Die Behandlung der Hirnnerven</b> .....	66

<b>Die Spinalnerven</b> .....	68
Der Grenzstrang des Sympathikus 71	
<b>Das enterische Nervensystem</b> .....	73
<b>Die Polyvagal-Theorie</b> .....	74
<b>Die drei Kreisläufe des autonomen Nervensystems</b> .....	74
Die Homöostase und das autonome Nervensystem 77	
<b>Die fünf Zustände des autonomen Nervensystems</b> .....	79
Bioverhalten: Die Wechselwirkung zwischen Verhaltensweisen und biologischen Prozessen 79 – Die drei neuronalen Bahnen des autonomen Nervensystems 80 – Die beiden Hybrid-Kreisläufe 82	
<b>Der Vagus-Nerv</b> .....	83
Historische Würdigung des Vagus-Nervs 83	
<b>Die zwei Äste des Vagus-Nervs</b> .....	86
Auswirkungen der Aktivität im Kreislauf des vorderen Vagus 87 – Auswirkungen der Aktivität im Schaltkreis des hinteren Vagus 89 – Symptome der Aktivität des hinteren Vagus-Astes 94 – Die Auswirkungen der Aktivität des vorderen Vagus-Astes 97	
<b>Stress und das sympathische Nervensystem</b> .....	98
Die Kampf- oder Fluchtreaktion 100 – Ein neues Verständnis von Stress 102	
<b>Richtige und falsche Neurozeption</b> .....	106
<b>Falsche Neurozeption und Überleben</b> .....	107
<b>Andere Ursachen einer falschen Neurozeption</b> .....	110
Den eigenen Körper spüren 112	
<b>Den vorderen Ast des Vagus-Nervs überprüfen</b> .....	115
<b>Einfache Beurteilung durch Beobachtung des Gesichts</b> .....	115
Weitere Möglichkeiten, die Vagusfunktion zu prüfen 118	
<b>Objektive Beurteilung der Vagusfunktion durch die Herzfrequenzvariabilität (HRV)</b> .....	120
<b>Die Überprüfung der Vagus-Funktion: Frühe Erfahrungen</b> .....	123
<b>Die Entdeckung der Polyvagal-Theorie</b> .....	124
<b>Die Überprüfung der Vagusfunktion: Cottingham, Porges und Lyon</b> .....	131
<b>Einfache Überprüfung des Vagus-Astes im Rachenbereich</b> .....	134

<b>Therapeuten können die Vagus-Funktion überprüfen, ohne den Klienten zu berühren</b> .....	137
<b>Die Polyvagal-Theorie – ein neues Paradigma für das Gesundheits- wesen?</b> .....	141
<b>Ein polyvagaler Ansatz für psychische und physische Erkrankungen</b> .....	142
Anknüpfen an Stephen Porges' Erfolg 143 – Fast jeder kann von die- sen Übungen profitieren 145	
<b>Die heilsame Kraft der Polyvagal-Theorie</b> .....	145
<b>Erleichterung bei COPD und Zwerchfellbruch</b> .....	146
COPD und Zwerchfellbruch: Ein Fallbeispiel 148	
<b>Schmerzen in Schulter, Nacken und Kopf: XI. Hirnnerv, Trapez- und Kopfwendermuskel</b> .....	158
Der Trapezmuskel und der Kopfwender 161 – Trapezmuskel und Kopfwender in Aktion in der Serengeti 164 – Der Einsatz des Trapez- muskels beim Krabbeln 165 – Veränderungen im Trapezmuskel beim Wechsel vom Krabbeln zum Stehen 166 – Spannungsasymmetrie im Trapezmuskel 169 – Asymmetrie der Spannung im Kopfwendermus- kel 169 – Ein neues Bild vom XI. Hirnnerv 170 – Der XI. Hirnnerv und der vordere Vagus-Ast 171 – Gesundheitliche Probleme durch eine vorgestreckte Kopfhaltung 174 – Narbengewebe kann zu FHP beitra- gen 179 – FHP und Verspannung der kurzen Nackenmuskeln 181	
<b>Linderung von Migräne</b> .....	182
Migräne – eine Fallgeschichte 188	
<b>Somatopsychische Probleme</b> .....	191
Emotionen und das autonome Nervensystem 193 – Ein selbstregulie- rendes autonomes Nervensystem 195 – Häufige psychologische Diagnosen neu betrachtet 195	
<b>Angststörungen und Panikattacken</b> .....	197
Fallgeschichte: Angst- und Panikattacken 199 – Die Steuerung von Angstzuständen im sozialen Miteinander 202 – Die Behandlung von Angstzuständen bei Kindern 203	
<b>Phobien</b> .....	204
<b>Antisoziales Verhalten und häusliche Gewalt</b> .....	205
Wenn der „nette Kerl“ von nebenan zum Kriegsverbrecher wird 206 – Fallgeschichte: Anhaltende häusliche Gewalt 208 – Häusliche Gewalt:	

Nicht nur Männer schlagen Frauen 210 – Veränderungen im Gehirn durch häusliche Gewalt 213 – Die Vergangenheit hinter sich lassen, um sich wieder auf die Zukunft zu besinnen 214	
<b>Die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)</b> . . . . .	215
Trauma und autonomes Nervensystem 215 – Aktivität des hinteren Vagus-Astes und PTBS 218 – Die Wiederherstellung der Funktion nach einem traumatischen Ereignis 219 – Depressionen und das autonome Nervensystem 221	
<b>Die bipolare Störung</b> . . . . .	223
Fallgeschichte: Bipolare Störung 224	
<b>ADHS und Hyperaktivität</b> . . . . .	226
<b>Störungen aus dem autistischen Formenkreis</b> . . . . .	228
Wie weit ist Autismus verbreitet? 229 – Autismus und das autonome Nervensystem 230	
<b>Hoffnung bei Autismus: Das Hörprojekt</b> . . . . .	232
<b>Die Rolle des Hörens bei Störungen aus dem autistischen Formenkreis</b> . . . . .	238
Die Entwicklung des Hörens 241 – Die Behandlung des Hörvermögens bei autistischen Kindern 243	
<b>Die Behandlung von Autismus</b> . . . . .	244
Autismus: Eine Fallgeschichte 247 – Besondere Überlegungen bei der Behandlung autistischer Kinder 249	
<b>Schlussbemerkungen</b> . . . . .	251
<b>TEIL 2</b>	
<b>Übungen zur Wiederherstellung des sozialen Nervensystems</b> . .	255
<b>Übungen zur Wiederherstellung des sozialen Nervensystems</b> . . . . .	257
<b>Die Grundübung</b> . . . . .	258
Vor und nach der Durchführung der Grundübung 258 – Die Grundübung – Anleitung 259 – Zusammenhang von Halswirbeln und Funktionsstörung des vorderen Vagus-Astes 263 – Warum werden bei der Grundübung Augenbewegungen durchgeführt? 266	
<b>Die neuro-fasziale Release-Technik für Kontakt und Kommunikation</b> . . . . .	267
Wann ist die neuro-fasziale Release-Technik einsetzbar? 268 – Die neuro-fasziale Release-Technik – Anleitung 269 – Die Durchführung	

der neuro-faszialen Release-Technik mit beiden Händen – Anleitung 270 – Die richtige Anwendung der neuro-faszialen Release-Technik 271	
<b>Die Salamander-Übungen</b> .....	272
Stufe 1: Der „halbe“ Salamander 274 – Der „halbe“ Salamander – eine Variante 275 – Stufe 2: Der „ganze“ Salamander 276	
<b>Massage bei Migräne</b> .....	278
Finden und Lösen von Verspannungen an Triggerpunkten 278	
<b>Übung für den Kopfwender bei steifem Nacken</b> .....	279
<b>Die Dreh- und Wendeübung für den Trapezmuskel</b> .....	282
Anleitung für die Dreh- und Wendeübung 283	
<b>Natürliches „4-Minuten-Facelifting“, Teil 1</b> .....	287
Wo wird die Technik angewandt? 288 – Wie und warum wird die Technik angewendet? 289	
<b>Natürliches „4-Minuten-Facelifting“, Teil 2</b> .....	292
<b>Das Abtrennen aller Köpfe der Hydra</b> .....	294
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	295
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	304
<b>Glossar</b> .....	307
<b>Danksagungen</b> .....	309
<b>Über den Autor</b> .....	311
<b>Anhang</b> .....	313