

Sachverzeichnis

A

Abgrenzung 98
 Abwehrzellen 38
 Achtsamkeit 84, 85
 Achtsamkeitsbasierte Stressre-
 duktion 85
 ADHS 58
 Adrenalin 37, 39
 Anspannung 59
 Atemverlangsamung 92
 Atmen 132
 – achtsames 92
 Atmung 91
 Ausatmen, verlängertes 92
 Ausgeliefertsein 84

B

Bauchhirn 19
 Bewältigungsmuster 28
 Bewältigungsstil, internalisieren-
 der 35
 Bewegung 96
 Bewegungsmuster 45
 Bindung, unsichere 35, 40
 Brainspotting 75

C

CRH 37

D

Darmflora 46
 Darmnervensystem 19
 Denkmuster, katastrophisierende
 34
 Depersonalisation 30
 Derealisation 30
 Dissoziation 29

E

EFT 72
 EMDR 72
 Entspannung, aktive 96
 Epigenetik 48
 Erinnerungsnetzwerk 68
 Erinnerung, überwältigende 138
 Erleben, ohnmächtiges 68
 Erstarrungsreaktion 21
 Erstarrungszustand 58
 Externalisieren 35

F

FAQs 134
 Faszien 55
 Flucht 21, 59
 Fötusstellung 53

G

Geborgenheit 96
 Geburt 140
 Gemeinschaft 100
 Gemütlichkeit 99
 Geschehenlassen 91, 132
 Gesprächstherapie 68
 Gewalterfahrungen 24, 39, 103
 Gürtelrose 49

H

Heilen 72
 Heilung ohne Worte 73
 Hilfslosigkeit 28, 52, 98
 Hochsensibilität 140
 Hyperarousal 28

I

Iliopsoas-System 53
 Immunsystem 38
 Impferfolg 39
 Interleukine 38
 Intuition 98

K

Kampf 20, 59
 Kindheitserfahrungen, belastende
 27, 35
 Kontrollverlust 137
 Körperempfindungen 84
 Kortisol 37
 Kortisolausschüttung 38
 Krankheitsmodell, biopsychoso-
 ziales 46

L

Lebendigkeit 61, 70, 82
 Lebensbewältigung 28

M

MBSR 85
 Medikamente 141
 Meridiansystem 55
 Methode, sprachfreie 75
 Mikrobiom 37
 Missbrauch 27
 MS 56
 Multiple Sklerose 56
 Musculus stapedius 59, 60
 Musik 94

N

Nervensystem, autonomes 18, 28,
 58, 102
 Neurozeption 19
 Noradrenalin 37, 38

O

Ohnmacht 28, 52
 Orientierungsreaktion 20

P

Parasympathikus 18
 Pausen machen 132
 Polyvagalthorie 60
 Posttraumatische Belastungsstö-
 rung 34, 64
 Präsenz 82
 Psychotherapie 69
 PTBS 34

R

Reflexe, frühkindliche 58
 Reizdarm 20
 Rituale 99
 ROS 40
 Rückenmark 45

S

Safer Sound Protocol 75
 Sauerstoffverbindungen, reaktive
 40
 Scham 101
 Scheinmedikamente 78
 Schlaf, erholsamer 62
 Schlafstörungen 135
 Schmerzen 24, 134
 Schuld 101
 Schwangerschaft 140
 Selbstbeobachtung 88
 Selbstberührung 90, 133
 Selbstfürsorge 88, 89
 Selbstregulation 97, 104, 132
 Selbstschutz 28
 Selbstschutzmodell 52
 Selbstschutz-Reaktionen 15, 20
 Selbstschutz-Stufen 16
 Selbstwahrnehmung 53, 84
 – üben 89
 Selbstwert 14
 Selbstwertgefühl 80
 Selbstwirksamkeit 52, 67, 80
 Sicherheit 70, 96, 100
 SSP 75
 Stimmung 88
 – Musik 94
 Stimmungsschwankungen 62
 Stress 14, 38, 39
 – oxidativer 40
 Stressachse 22
 Stressfolgestörungen 65
 Stresshormone 36, 37

Stressverarbeitungsstörungen
30, 42

- posttraumatische 66
 - Risikofaktoren 32
 - Schutzmechanismen 32
- Sympathikus 18, 59
System, myofasziales 53

T

- Telomer 39
Therapieforschung 78
Trauma 138
Traumabewältigung 98
Traumaheilung 73, 80
Traumakonfrontation 68, 139
Trauma-Selbsthilfeprogramm 74
Traumata 65
– transgenerationale 66
Traumatisierung 84
TRE 74
– dosieren 106
– Kind 141
– Körperübungen 102
– Ritual, heilsames 80
Tremor 43
TRE-Protokoll 107
TRE-Provider 81
TRE-Übungen 104

U

- Überaktivierung 28
Übung
– 1 FüÙe und Fußgelenke 110

- 2 Waden 112
 - 3 Knie, Oberschenkel außen und Gesäß 114
 - 4 Innenseite Oberschenkel, Rücken, Seiten und Arme 118
 - 5 Psoas- und Iliacus-Muskel, Vorderseite, Wirbelsäule und Kopf 122
 - 6 neurogen zittern im Stehen 124
 - 7 neurogen zittern im Liegen 128
 - entschleunigen 87
 - Körperreise in die FüÙe 87
 - mit Musik aktiv werden 95
 - Pranayama 92
 - Selbststeuerung stärken 98
 - Selbstumarmung 90
 - Selbstwahrnehmung 86
 - Selbstwahrnehmung üben 89
 - sich selbst berühren 90
 - sich wappnen für schwierige Zeiten 95
 - verlängertes Ausatmen 93
 - Wechselatmung 92
 - Wie können Sie Ihre Stimmung mit Musik beeinflussen? 95
 - Wuuu singen und Kiefer lösen 93
 - Zuversicht 95
- Unsicherheit 22, 36
Ursache-Wirkung-Denken 69

V

- Vagusnerv 18, 61
Verdauung 59
Vernachlässigung 27
Verstimmung, depressive 62
Vibrationen 45
Vitalität 70
Vorübungen 134

W

- Wohlfühl-Skala 105

Y

- Yoga 56

Z

- Zellalterung 39
Zittern 43
– Arten 44
– beenden 136
– geschehen lassen 102
– gesundes 44
– heftiges 139
– heilsames 45, 52
– Hinweise 132
– Krankheitszeichen 43
– verstärken 135
– zulassen 135

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
kundenservice.thieme.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart

Abonnieren Sie unsere Newsletter:
www.trias-verlag.de/newsletter



Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/trias.tut.mir.gut



Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/mama.mag.trias



Folgen Sie uns auf Instagram
www.instagram.com/trias_verlag



Lassen Sie sich inspirieren
www.pinterest.com/triasverlag