

# Sachverzeichnis

## A

Abgrenzung 102  
 Abwehrzellen 41  
 Achtsamkeit 88, 89  
 Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion 89  
 ADHS 62  
 Adrenalin 37, 41  
 Anspannung 63  
 Atemverlangsamung 96  
 Atmen 138  
 – achtsames 96  
 Atmung 95  
 Ausatmen, verlängertes 96  
 Ausgeliefertsein 88

## B

Bauchhirn 19  
 Bewältigungsmuster 28  
 Bewältigungsstil, internalisierender 35  
 Bewegung 99  
 Bewegungsmuster 48  
 Bindung, unsichere 35, 43  
 Brainspotting 79

## C

CRH 37

## D

Darmflora 49  
 Darmnervensystem 19  
 Denkmuster, katastrophisierende 34  
 Depersonalisation 30  
 Derealisation 30  
 Dissoziation 29

## E

EFT 76  
 EMDR 76  
 Entspannung, aktive 99  
 Epigenetik 51  
 Erinnerungsnetzwerk 72  
 Erinnerung, überwältigende 144  
 Erleben, ohnmächtiges 72  
 Erstarrungsreaktion 21  
 Erstarrungszustand 62  
 Externalisieren 35

## F

FAQs 140  
 Flucht 21, 63  
 Fötusstellung 56

## G

Geborgenheit 100  
 Geburt 146  
 Gemeinschaft 104  
 Gemütlichkeit 103  
 Geschehenlassen 95, 138  
 Gesprächstherapie 72  
 Gewalterfahrungen 24, 43, 108  
 Gürtelrose 52

## H

Heilen 76  
 Heilung ohne Worte 76  
 Hilfslosigkeit 28, 55, 102  
 Hochsensibilität 146  
 Hyperarousal 28

## I

Iliopsoas-System 56  
 Immunsystem 41  
 Impferfolg 42  
 Interleukine 41  
 Intuition 102

## K

Kampf 20, 63  
 Kindheitserfahrungen, belastende 27, 35  
 Kontrollverlust 143  
 Körperempfindungen 88  
 Kortisol 37  
 Kortisolausschüttung 41  
 Krankheitsmodell, biopsychosoziales 49

## L

Lebendigkeit 65, 74, 86  
 Lebensbewältigung 28

## M

MBSR 89  
 Medikamente 147  
 Meridiansystem 59  
 Methode, sprachfreie 79  
 Mikrobiom 37  
 Missbrauch 27  
 MS 60  
 Multiple Sklerose 60  
 Musculus stapedius 63, 64  
 Musik 98

## N

Nervensystem, autonomes 18, 28, 62  
 Neurozeption 19  
 Noradrenalin 37

## O

Ohnmacht 28, 55  
 Orientierungsreaktion 20

## P

Parasympathikus 18  
 Pausen machen 138  
 Polyvagalthorie 64  
 Posttraumatische Belastungsstörung 34, 68  
 Präsenz 86  
 Psychotherapie 73  
 PTBS 34

## R

Reflexe, frühkindliche 62  
 Reizdarm 20  
 Rituale 103  
 ROS 43  
 Rückenmark 48

## S

Sauerstoffverbindungen, reaktive 43  
 Scham 105  
 Scheinmedikamente 82  
 Schlaf, erholsamer 66  
 Schlafstörungen 141  
 Schmerzen 24, 140  
 Schuld 105  
 Schwangerschaft 146  
 Selbstbeobachtung 92  
 Selbstberührung 94, 139  
 Selbstfürsorge 92, 93  
 Selbstregulation 100, 108, 138  
 Selbstschutz 28  
 Selbstschutzmodell 55  
 Selbstschutz-Reaktionen 15, 20  
 Selbstschutz-Stufen 16  
 Selbstwahrnehmung 56, 88  
 – üben 93  
 Selbstwert 14  
 Selbstwertgefühl 84  
 Selbstwirksamkeit 55, 71, 84  
 Sicherheit 74, 100, 103  
 Stimmung 92  
 – Musik 98  
 Stimmungsschwankungen 66  
 Stress 14, 41, 43  
 – oxidativer 43  
 Stressachse 24  
 Stressfolgenstörungen 69  
 Stresshormone 36, 37

Stressverarbeitungsstörungen  
30, 45

- posttraumatische 70
  - Risikofaktoren 32
  - Schutzmechanismen 32
- Sympathikus 18, 63

## T

- Telomer 43  
 Therapieforschung 82  
 Trauma 144  
 Traumabewältigung 102  
 Traumaheilung 77, 84  
 Traumakonfrontation 72, 145  
 Trauma-Selbsthilfeprogramm 78  
 Traumata 69  
 – transgenerationale 70  
 Traumatisierung 88  
 TRE 78  
 – dosieren 110  
 – Kind 146  
 – Ritual, heilsames 84  
 Tremor 46  
 TRE-Protokoll 110  
 TRE-Provider 85  
 TRE-Übungen 108

## U

- Überaktivierung 28  
 Übung  
 – 1 Füße und Fußgelenke 116  
 – 2 Waden 118

- 3 Knie, Oberschenkel außen und Gesäß 120
  - 4 Innenseite Oberschenkel, Rücken, Seiten und Arme 124
  - 5 Psoas- und Iliacus-Muskel, Vorderseite, Wirbelsäule und Kopf 128
  - 6 neurogen zittern im Stehen 130
  - 7 neurogen zittern im Liegen 134
  - entschleunigen 91
  - Körperreise in die Füße 91
  - mit Musik aktiv werden 99
  - Pranayama 96
  - Selbststeuerung stärken 102
  - Selbstumarmung 94
  - Selbstwahrnehmung 90
  - Selbstwahrnehmung üben 93
  - sich selbst berühren 94
  - sich wappnen für schwierige Zeiten 99
  - verlängertes Ausatmen 97
  - Wechselatmung 96
  - Wie können Sie Ihre Stimmung mit Musik beeinflussen? 99
  - Wuuu singen und Kiefer lösen 97
  - Zuversicht 99
- Unsicherheit 22, 36  
 Ursache-Wirkung-Denken 73

## V

- Vagusnerv 18, 65  
 Verdauung 63  
 Vernachlässigung 27  
 Verstimmung, depressive 66  
 Vibrationen 48  
 Vitalität 74  
 Vorübungen 140

## W

Wohlfühl-Skala 109

## Y

Yoga 60

## Z

- Zellalterung 43  
 Zittern 46  
 – Arten 47  
 – beenden 142  
 – geschehen lassen 107  
 – gesundes 47  
 – heftiges 145  
 – heilsames 48, 55  
 – Hinweise 138  
 – Krankheitszeichen 46  
 – verstärken 141  
 – zulassen 141

## 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

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/trias\\_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



[www.trias-verlag.de/newsletter](http://www.trias-verlag.de/newsletter)