

Sachverzeichnis

A

Abgrenzung 102
 Abwehrzellen 41
 Achtsamkeit 88, 89
 Achtsamkeitsbasierte Stressre-
 duktion 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, internalisieren-
 der 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, biopsychoso-
 ziales 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 Belastungsstö-
 rung 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
 Stressfolgestörungen 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



/trias_verlag



/triasverlag



www.trias-verlag.de/newsletter