

Inhalt

Zum Geleit – von Babette Rothschild	7
Vorwort	11
Einleitung	15
TEIL I Grundlagen der Beziehung zwischen Gehirn und Körper: Wie wir fühlen und wie wir uns bewegen	
1 Schlüssel 1: Die Übermittlung von Informationen zwischen Gehirn und Körper	23
2 Schlüssel 2: Die Organisation von Empfindungen und Bewegungen	45
TEIL II Wie unser »unbewußtes« Gehirn den Laden schmeißt	
3 Schlüssel 3: Das Autonome Nervensystem	63
4 Schlüssel 4: Das emotionale Gehirn	83
TEIL III Wie das Erleben unser Gehirn zum Guten wie zum Schlechten verändert	
5 Schlüssel 5: Das plastische, sich verändernde Gehirn	111
6 Schlüssel 6: Das Gehirn und seine Reaktion auf Streß und Traumata	133
7 Schlüssel 7: Der Körper und seine Reaktion auf Streß und Traumata	157

TEIL IV Wie wir unser Gehirn heilen können

8 Schlüssel 8: Die Heilung von Verletzungen des Gehirns und des Körpers	187
Nachwort	211
Literaturempfehlungen	213
Personen- und Stichwortverzeichnis	215