

# Inhalt

Geleitwort von Georg Theunissen .....	5
Geleitwort von Martin Winkler .....	7
Danksagung .....	9
Einleitung.....	15
1 Eigenartig einzigartig: Unser Nervensystem .....	18
1.1 So arbeitet unser Nervensystem.....	21
1.2 Ist das Nervensystem bei allen Menschen gleich?.....	23
1.3 Wie funktionieren unsere Sinnesorgane? .....	25
1.4 Erleben andere die Welt so wie ich? .....	27
1.5 Sind Menschen mit ADHS besonders aufmerksam? .....	29
1.6 Menschen aus dem Autismus-Spektrum hören und sehen mehr als andere!.....	30
2 Wie unser Nervensystem dafür sorgt, dass die Menschheit noch nicht ausgerottet wurde.....	31
2.1 Das vegetative Nervensystem .....	33
2.2 Der Sympathikus: Das hat nichts mit Sympathie zu tun .....	35
2.3 Das Raubtier wurde bewältigt: Stress lass nach!.....	45
2.4 Der Parasympathikus: Auch Kämpfer*innen müssen sich mal aus- ruhen.....	47
2.5 Das Gehirn will Futter: Unser inneres Belohnungssystem .....	49
3 Wenn der Stress kein Ende findet: Das Raubtier lauert .....	52
3.1 Unser inneres Verteidigungsministerium macht sich bereit .....	53
3.2 Alarmsystem im Verteidigungsministerium: Die innere und die äußere Sicherheit.....	55
3.3 Adrenalin, Cortisol und Co: E-Mail-Verkehr per Botenstoff.....	57

3.4 Die Amygdala hält sich bereit: Aufregung im Verteidigungsministerium.....	61
3.5 Der Hippocampus verwaltet das Gedächtnis .....	65
3.6 Fehlalarm durch Datenspeicher: Falsche Zeit, falscher Ort.....	73
3.7 Präfrontaler Cortex: Die Vernunft-Zentrale hat einen komischen Namen .....	75
4 Irgendwann reichts: Überforderung in der Vernunft-Zentrale .....	81
4.1 Reizfilterschwäche im Thalamus: Das Tor zum Bewusstsein schließt nicht richtig .....	83
4.2 Reizüberflutung von Innen: Stress durch zu viel Denken .....	89
4.3 Wahrnehmungsbesonderheit Synästhesie: Der Vogel zwitschert so blau .....	93
4.4 Trauma und schlimme Erlebnisse: Ein Karton, der immer wieder Arbeit macht.....	95
4.5 Sichtbare und unsichtbare Raubtiere des Alltags.....	97
4.6 Prosopagnosie: Kennen wir uns? Gesichter-Erkennung deaktiviert....	101
4.7 Theory of Mind: Das Wrong-Planet-Syndrom.....	105
4.8 Masking: Eigentlich bin ich ganz anders.....	110
5 Dauerstress und seine Folgen.....	112
5.1 Overload: Feuerwerk im Nervensystem.....	114
5.2 Herausforderndes Verhalten? Völliges Ausrasten bei Ahnungslosigkeit .....	119
5.3 „PDA“ (Pathological Demand Avoidance) oder Stress, der zum Trauma wird? .....	122
5.4 Stress macht krank: Psychisch, somatisch oder psychosomatisch? ....	131
5.5 Burn-out: Von brandgefährlich zu ausgebrannt .....	135
6 Menschen sind unterschiedlich: Nicht allen hilft das Gleiche.....	141
6.1 Leon weiß, was ihm guttut: Eine Innenperspektive.....	142
6.2 Stimming: Das Überlaufventil nutzen .....	145
6.3 Resilienz: Die Waage im Gleichgewicht halten.....	146

6.4 Balance im Nervensystem: Es geht ums Gleichgewicht.....	149
6.5 Reizreduktion im Nervensystem: Auszeiten für die Vernunft-Zentrale.....	153
6.6 Denkpausen: Einer statt hundert offener Ordner.....	155
6.7 Ohne Worte: Verarbeiten in Bildern .....	158
7 Selbstbegleitung: Von der hohen Kunst, die Waage im Gleichgewicht zu halten .....	161
7.1 Hast du Hunger? Weiß ich nicht. Regelmäßiger Boxenstopp .....	162
7.2 Der richtige Kraftstoff für den Körper: Benziner oder Diesel? .....	165
7.3 Ich kann jetzt nichts essen! Ladehemmungen an der Zapfsäule .....	169
7.4 Eine Nacht drüber schlafen: Aufräumarbeiten im Gehirn .....	171
7.5 Die Gefühle ordnen: Was kommt vor der Wut?.....	175
7.6 Alarm im Nervensystem: Auszeit zur richtigen Zeit.....	177
7.7 Der Notfallplan: Plan A-Z in der Tasche.....	180
7.8 Sich anderen erklären: Heute wegen Gestern geschlossen.....	183
8 Wo findest du Unterstützung? .....	188
8.1 Selbsthilfegruppen, Peer-Workshops, Peer-Gruppen .....	190
8.2 Soziale Medien.....	190
8.3 Beratungsstellen .....	191
8.4 Psychotherapie.....	192
8.5 Ergotherapie.....	194
8.6 Autismus-Therapie, ADHS-Training, Diversity-Coach und Co. ....	196
8.7 Die Qual der Wahl: Woran merke ich, dass mir etwas hilft? .....	197
9 Literaturverzeichnis.....	199
9.1 Fachliteratur und Autobiographien mit Innenperspektiven .....	199
9.2 Praxisorientierte Fachliteratur .....	199
Zusatzmaterial zum Download .....	202