

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 Verteidigungs- ministerium.....	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 Ahnungslosig- keit.....	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: Benzin 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