

HEILEN
MIT DEM
VAGUS
NERV

Aus dem amerikanischen Englisch von Hanna R. Müller

Translated from *Healing through the Vagus Nerve*
Text © 2024 Amanda Armstrong
First published in 2024 by Fair Winds Press of the Quarto Group
100 Cummings Center, Suite 265-D, Beverly, MA 01915, USA.
T (978) 282-9590 F (978) 283-2742

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without written permission of the copyright owners. All images in this book have been reproduced with the knowledge and prior consent of the artists concerned, and no responsibility is accepted by producer, publisher, or printer for any infringement of copyright or otherwise, arising from the contents of this publication.

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin, Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.

Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.
Alle Rechte vorbehalten.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Übersetzung: Hanna R. Müller
Korrektur: Susanne Langer-Joffroy
Projektleitung und Lektorat: Inga Heckmann
Herstellung: Timo Wenda
Cover Design und Umschlaggestaltung: Timo Wenda unter Verwendung der Originalvorlage von Sylvia Sporto
Page Layout: Burge Agency
Illustration: Eleanor Hardiman
Penguin Random House Verlagsgruppe
1. Auflage
© 2024 by Irisiana Verlag,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Satz: Dr. Alex Klubertanz, Haßfurt
Printed in China



ISBN 978-3-424-15489-4

AMANDA ARMSTRONG

HEILEN MIT DEM VAGUS NERV

Ängste, Stress und Trauma verarbeiten
durch aktive Regulierung des Nervensystems



INHALT

Vorwort 6
Einleitung 8

1

DAS AUTONOME
NERVENSYSTEM
12

3

ERKUNDEN SIE IHR
NERVENSYSTEM
52

2

DER VAGUS-
NERV
32

4

MESSUNG
DES VAGALEN TONUS
68





5

HEILUNG DES VAGUSNERVS

82

6

SOMATISCHE UND VAGALE TONISIERUNGS- ÜBUNGEN

100

7

ERSTELLEN SIE IHR EIGENES VAGUSPROGRAMM

134

SCHLUSSGEDANKEN

147

Ressourcen 148

Zitatquellen 152

Über die Autorin 156

Danke 156

Register 157