

## **Literaturverzeichnis zum Fachartikel "Trotz Corona mit Freude unterrichten – Neurophysiologie macht Schule, Teil 4: Unterrichtspraxis auf neurophysiologischer Grundlage 2" von Horst Hofmann in "Praxis der Psychomotorik", Ausgabe 03-2022:**

Allmendinger, Stefan (2011): Akupunktur, 2. Aufl., München: Urban & Fischer.

Dana, Deb (2018): Beginner's Guide  
<https://www.rhythmofregulation.com/resources> [3.08.2021]

Dana, Deb (2020): Arbeiten mit der Polyvagal-Theorie. Übungen zur Förderung von Sicherheit und Verbundenheit, Lichtenau: G. P. Probst Verlag.

dtV-Atlas Akupunktur (1995), 15. Auflage, München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

Ehrmann, Wilfried (2010/11): Die Polyvagal-Theorie, in: ATMAN-Zeitung, Fachzeitschrift für Atemarbeit und Atemtherapie 4/2010 und 1/2011.  
<https://www.wilfried-ehrmann.com/wp-content/uploads/Polyvagal.pdf>, 24.2.2022.

Ehrmann, Wilfried (2016): Kohärentes Atmen. Atmung und Herz im Gleichklang. Wie wir unsere Herzschlagvariabilität mit unserer Atmung verbessern können, Bielefeld: Kamphausen Mediengruppe, ebook.

Ehrmann, Wilfried (2022): Ausbildungsunterlagen.

Elliott, Stephen/Edmonson, Dee (2008): Coherent Breathing. The Definitive Method. Theory & Practice Allen, Texas: Coherence Press.

Geitel, Jessica (2016): Der Zusammenhang zwischen der Herzratenvariabilität und Stress. Tübingen. Inaugural-Dissertation zur Erlangung des Doktorgrades der Zahnheilkunde der Medizinischen Fakultät der Eberhard Karls Universität zu Tübingen.

Georgiou, Konstantinos et al. (2018): Can wearable devices accurately measure heart rate variability? A systematic review. In: Folia Medica, 60 (1), 7-20. Doi: 10.2478/foimed-2018-0012 [3.08.2021]

Hofmann, Horst (2014): Fit im Schulalltag - mit Qigong, in: Praxis der Psychomotorik, Heft 2, S. 75-83.

Hofmann, H. (2017a): Selbstmanagement in Klassenarbeiten mit der körperlichen Hausapotheke Teil 1. Ein dringend benötigtes Unterstützungsangebot für unsere gestressten Schüler, in: Praxis der Psychomotorik, Heft 2, S. 100-107.

Hofmann, H. (2017b): Selbstmanagement in Klassenarbeiten mit der körperlichen Hausapotheke Teil 2. Ein dringend benötigtes Unterstützungsangebot für unsere gestressten Schüler, in: Praxis der Psychomotorik, Heft 3, S. 157-165.

Hofmann, Horst (2019a). Impulse im Griff Teil 1. Förderung der Selbststeuerung im Sportunterricht, in: Praxis der Psychomotorik, Heft 2, S. 78-83.

Hofmann, Horst (2019b). Impulse im Griff Teil 2. Förderung der Selbststeuerung im Fachunterricht, in: Praxis der Psychomotorik, Heft 3, S. 134-143.

Hüther, Gerald (1998): Biologie der Angst: Wie aus Stress Gefühle werden. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Janak, Patricia H./Janak, Kay M. (2015): From circuits to behaviour in the amygdala. Doi:10.1038/nature14188 [5.08.2021].

Jochims, Imke (2018): Einführung in die Polyvagal-Theorie von Stephen W. Porges <https://polyvagaltheorie.de/wp-content/uploads/2018/08/Polyvagal.pdf> [5.08.2021].

Jochims, Imke (2021): Meistere den Stress. Einführung in die Polyvagal-Theorie, 3. überarb. Aufl., Norderstedt: Books on Demand (e-book).

Keleman, Stanley (1999): Verkörperte Gefühle. Der anatomische Ursprung unserer Erfahrungen und Einstellungen, 3. Aufl., München: Kösel Verlag.

Laborde, Sylvain/Mosely, Emma/Thayer Julian F. (2017): Heart rate variability and cardiac vagal tone in psychophysiological research – Recommendations for experiment planning, data analysis, and data reporting. In: *Frontiers in Psychology*, 8, Article ID 213. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.00213/full> [3.08.2021].

Levine, Peter A. (1998): Trauma-Heilung. Das Erwachen des Tigers. Unsere Fähigkeit, traumatische Erfahrungen zu transformieren. Essen: Synthesis Verlag.

Levine, Peter A. (2010): Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt, 9. Aufl., München: Kösel-Verlag.

Liu Yafei (2012): Innen Nährendes Qigong – Neiyanggong, 5. Auflage, München: Urban & Fischer.

Merkel, Rudolf (2017): Die Polyvagal Theorie nach Prof. Stephen Porges. [https://www.cranioschule.ch/fileadmin/files/Texte\\_zuCranio/Porges\\_PVT\\_2017\\_BASEL\\_Ohne\\_Ergaenzungen.pdf](https://www.cranioschule.ch/fileadmin/files/Texte_zuCranio/Porges_PVT_2017_BASEL_Ohne_Ergaenzungen.pdf) [30.7.2021].

Nolle, Timo (2016): Eignungsvoraussetzungen für einen sich ständig verändernden Beruf, in: Boerger, Annette (Hg.): Eignung für den Lehrerberuf, Auswahl und Förderung. Wiesbaden.

Nolle, Timo (2017). Lehrerstress macht Schüler dumm. Die Bedeutung der emotionalen Selbstregulation von Lehrpersonen für den Lernerfolg von Schülerinnen und Schülern aus der Perspektive der Polyvagal-Theorie, in: *Gemeinsam Lernen*. 3 (2), S. 48-53.

Osar, Evan/Bussard, Marylee (2015): *Functional Anatomy of the Pilates Core. An Illustrated Guide to a Safe and Effective Core Training Program*, Berkeley: North Atlantic Books.

Osar, Evan (2018): *Die Psoas-Lösung. Der fachliche Ratgeber für Rehabilitation, korrigierende Übungen und Funktionstraining*, München: Coppers, ebook.

Porges, Stephen W. (2010): *Die Polyvagal Theorie*. Paderborn: Junfermann. Traumabehandlung, soziales Engagement und Bindung, 4. Aufl., Lichtenau: Probst Verlag.

Porges, Stephen W./Lewis Gregory F. (2010): Die Polyvagal-Hypothese. In: Porges, Stephen W., *Die Polyvagal-Theorie. Neurophysiologische Grundlagen der Therapie*, Paderborn: Junfermann, S. 213-224.

Porges, Stephen W. (2015): Making the world safe for our children: Downregulating defence and up-regulating social engagement to „optimise“ the human experience. In: Children Australia (40(2), 114-123. DOI: <https://doi.org/10.1017/cha.2015.12>  
<https://institutocuatrociclos.com/wp-content/uploads/Children-Australia-2015-Porges.pdf> [26.02.2022].

Porges, Stephen W. (2021): Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit. Traumabehandlung, soziales Engagement und Bindung, 4. Aufl., Lichtenau: G. P. Probst Verlag.

Richardson, Carolyn u.a. (2009): Segmentale Stabilisation im LWS- und Beckenbereich, München: Urban & Fischer.

Rosenberg, Stanley (2019): Der Selbstheilungsnerv. So bringt der Vagus-Nerv Psyche und Körper ins Gleichgewicht, 6. Aufl., Kirchzarten: VAK-Verlag

Schaarschmidt, Uwe (Hg.) (2004): Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf. Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes. Weinheim und Basel.

Türcke, Christoph (2012): Hyperaktiv! Kritik der Aufmerksamkeitsdefizitkultur, München: Beck-Verlag.

Zimmermann, Gerhard (2007): The Neurobiology of Somatic Emotional Learning and Formative Psychology, in: The USA Body Psychotherapy Journal, Volume 6, Number 1, 2007, pp 54-60.

## Websites

Was ist ein Trauma? Wie reagiert unser Körper darauf? (refugee-trauma.help)  
<https://www.refugee-trauma.help/ueber-trauma/> [3.08.2021].

<https://www.polyvagaltheorie.org/home-de/forschung> [3.08.2021].

<http://stephenporges.com> [3.08.2021].

## Videos

Dana Deb: The Polyvagal Theory in the Classroom with Deb Dana, Part 1  
<https://www.youtube.com/watch?v=Nq6jUJE5o4U> [3.08.2021].

Dana Deb: The Polyvagal Theory in the Classroom with Deb Dana, Part 2  
<https://www.youtube.com/watch?v=81ukR155DR4> [3.08.2021].

Hanna, Heidi (2017): Stephen Porges with Heidi Hanna Global Stress Summit Interview: Rewiring Neurological Safety. *YouTube*. [Online] Heidi Hanna, 15. 08 2017. [Zitat vom: 04. 08 2019.] [https://www.youtube.com/watch?v=\\_X6Ib\\_G6pog](https://www.youtube.com/watch?v=_X6Ib_G6pog) [3.08.2021].

Koppenheimer, Elisha: Das kohärente Atmen,  
<https://www.youtube.com/watch?v=aY-1zMdnLdk&t=20s>, 24.2.2022.