

Verbunden & sicher sein

DIE POLYVAGAL-THEORIE

autonome Körperzustände

NS-Vagus

Sozial verbunden parasympatisch/ventral

- entspannt u. gesund
- ruhig u. reguliert
- kreativ u. lebendig
- interessiert u. offen
- mitfühlend

Mobilisiert sympathisch

- angespannt: Kampf
- unruhig: Flucht
- Stress u./o. Angst
- Denkverminderung
- Sozialer Rückzug

Immobilisiert parasympatisch/dorsal

- Ohnmacht / Shutdown
- Dissoziation
- erstarren / kollabieren
- taub: nichts mehr fühlen
- sozialer Abbruch

• Entscheidend für unser Glück ist, wie sicher wir uns fühlen. (S. Porges)

Autonome Hierarchieleiter

Sicherheit

Gefahr

Lebensgefahr



„Ich bin im Bliss...“



„Komm mir nicht zu nah.“



„Ich bin nicht mehr da.“

