

KONTAKT-Kreis

Nervensysteme resonieren und kooperieren natürlicherweise ununterbrochen

ausgrenzend | trennend

IN NOT = Überlebens-Modus

'Täter:in'

bewerten, zwingen,
belohnen & strafen

dominant

bestimmend

Partner:in

freudig
führend

ablehnend
verschlossen

nicht
einig

JA

freundlich
offen

folgen 'müssen',
ängstlich, beschämt

'Opfer'

unterworfen

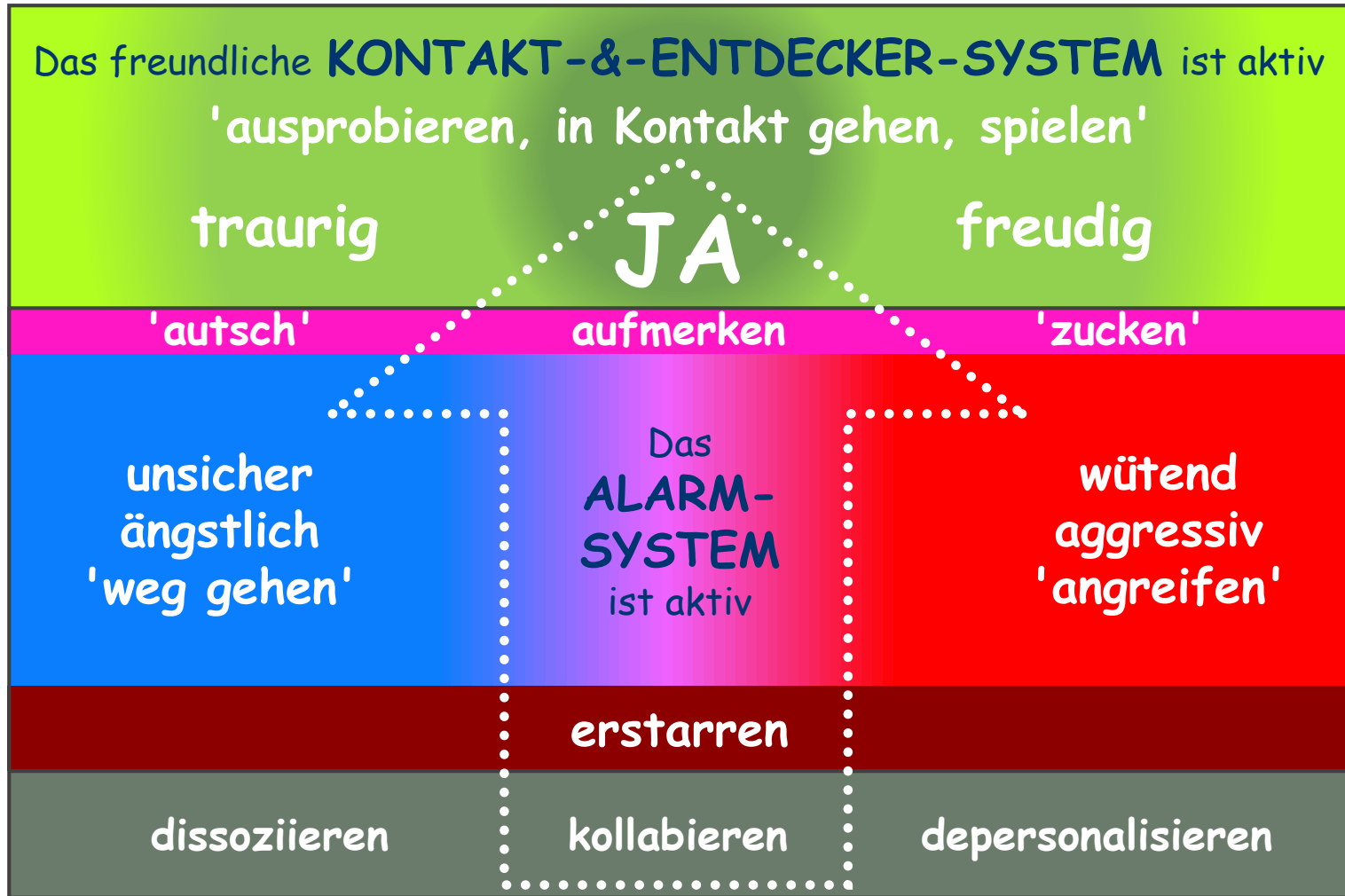
folgend

Partner:in

freudig
folgend

freundlich = im 'Fluss' = mit sich & anderen
freudig verbunden im Kontakt

Unsere 'freundlichen Nervensysteme' tun alles, ...



... um wieder in den 'grünen Bereich' und 'in Kontakt' zu kommen.

Wichtige neurobiologische 'Grundideen'

1. Unser Autonomes Nerven-System (ANS) kann nicht unterscheiden, ob eine BEDROHUNG/GEFAHR 'innen' erdacht/fantasiert/vorgestellt ist oder, ob sie ganz konkret, gerade jetzt, 'außen' passiert. BEIDES erlebt das ANS gleichermaßen als 'wirklich und real' und reagiert entsprechend.
2. Wenn unser ANS 'anspringt', übernimmt es sofort die 'Führung'. Es 'verengt' sich auf das eigene ÜBERLEBEN, aktiviert gewohnte bzw. vertraute Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster und fokussiert auf 'Signale der Gefahr'.
3. Unsere SCHMERZ-REAKTIONSMUSTER sind deshalb immer 'schneller' und meist 'stärker', als unser '*ich will*'.
UND wir können unsere Schmerzreaktionsmusterunterbrechungsfähigkeit entwickeln und üben ... und immer wieder neu damit 'spielen'.
UND unser ANS wird immer einen 'Vorsprung' behalten, ... min. '0,5 Sek.'
4. Zugleich gilt: Innehalten, IMPATHISCH reflektieren und 'innen sortieren' ist lernbar. UND unser 'freundliches Nervensystem' lernt dies gern, wenn es sich SICHER GENUG erlebt und ein ZIEHEN in Richtung 'Freude' spürt.