

# Unsere 'freundlichen Nerven-Systeme'

wollen mit 'aller Kraft' und mit 'allem, was sie gelernt haben' ...

**ÜBERLEBEN**

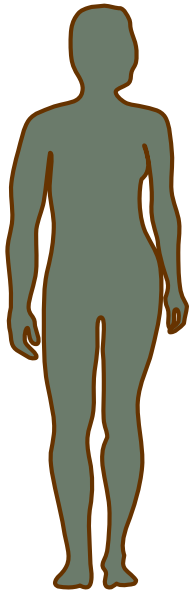


sich orientieren & schützen



in Kontakt gehen & ausprobieren  
entdecken, forschen und 'spielen' !

**LEBENS-RETTUNG**

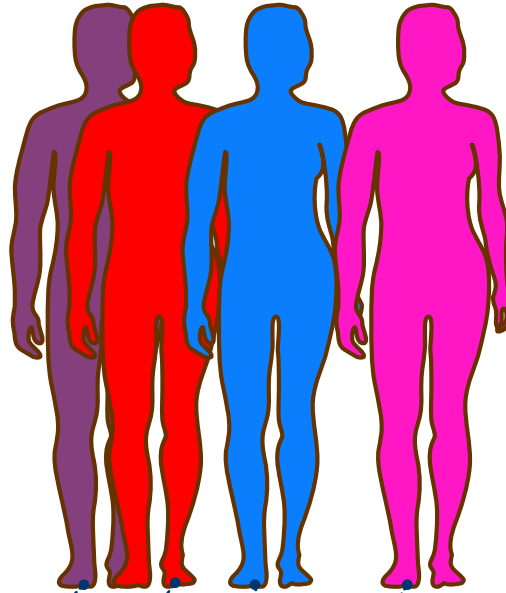


kollabiert, dissoziiert  
faint, flop, fawn

dorsal vagal

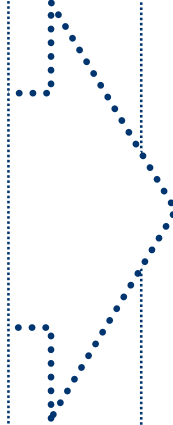


**ALARM-SYSTEM**

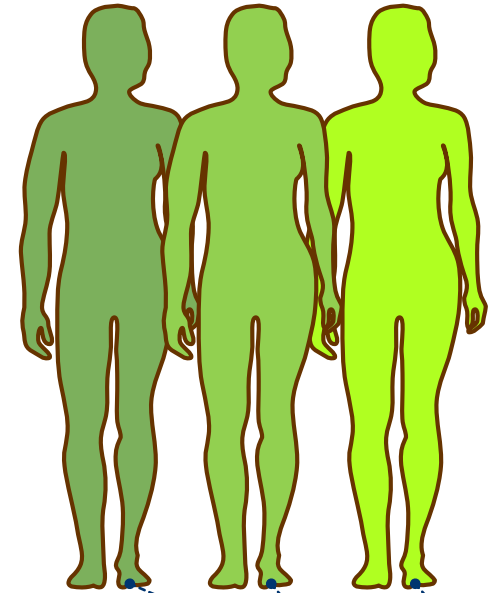


erstarrt, wütend, ängstlich, erschreckt  
freeze - fight - flight - orient

sympathisch reguliert



**KONTAKT- & ENTDECKER-SYSTEM**



'sicher genug': ruhig, entspannt, aktiv  
connect, engage and socialize

ventral vagal reguliert



**Sie tun alles, um wieder in den 'grünen Bereich' und IN KONTAKT zu kommen.**

# KONTAKT-Kreis

Nervensysteme 'resonieren' natürlicherweise ununterbrochen.  
Sie sind vorzugsweise 'freundlich' zueinander und 'kooperieren' wann immer möglich.

ausgrenzend | trennend  
IN NOT = Überlebens-Modus

**'Täter:in'**

bewerten, zwingen,  
belohnen & strafen

dominant | bestimmend

**Partner:in**

freudig  
führend

ablehnend  
verschlossen

NEIN

JA

einig

freundlich  
offen

folgen 'müssen',  
ängstlich, beschämt

**'Opfer'**

unterworfen | folgend

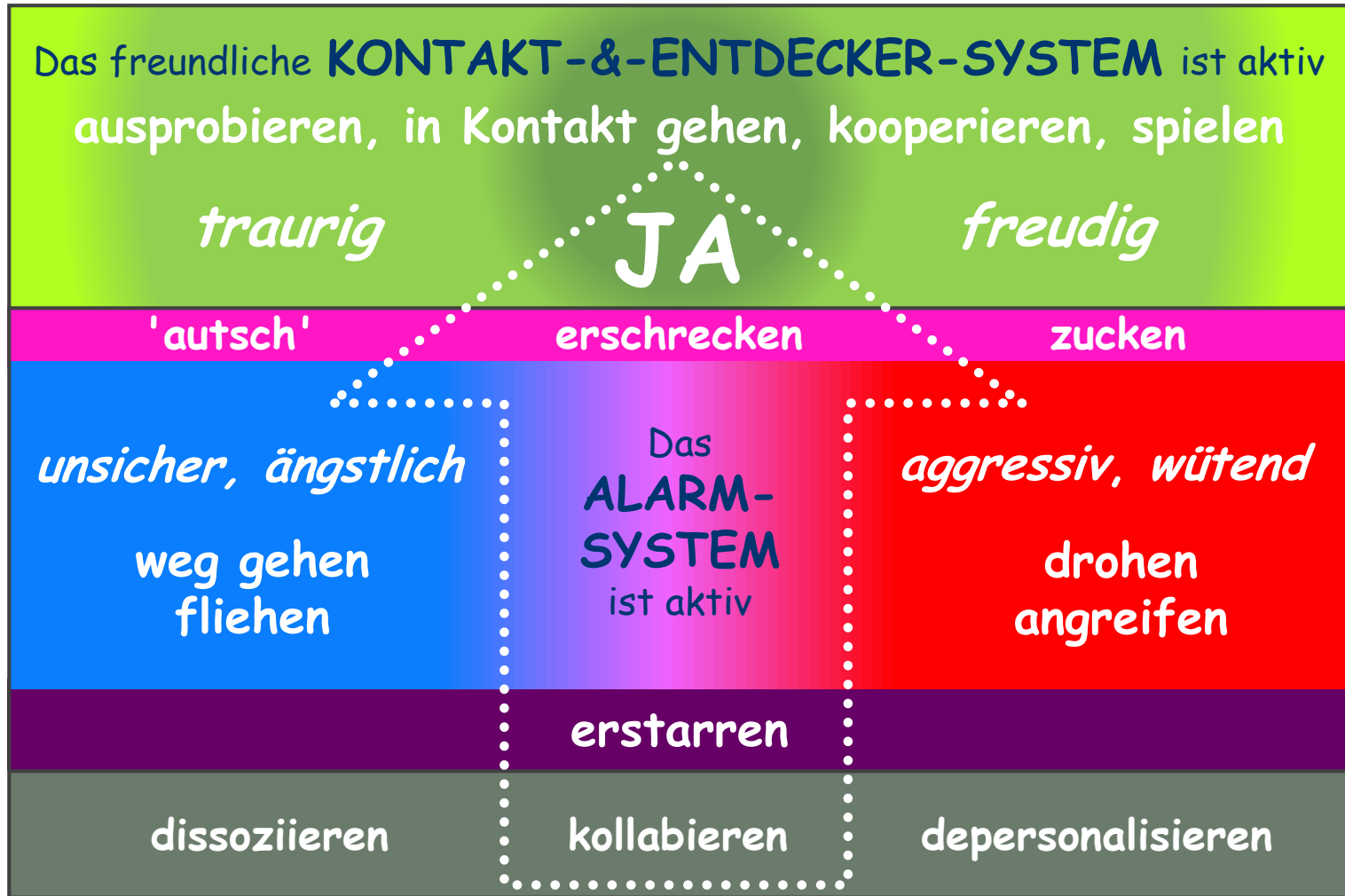
freudig  
folgend

**Partner:in**

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

'Irritationen/Konflikte/Überlastungen' werden 'gespeichert' und zum 'Schutz' dauerhaft 'aktivierbar/bereit/verfügbar' gehalten. UND sie können auch nach 'langer Zeit' noch 'geheilt/gelöst/gewandelt' (integriert) werden.

# Unsere 'freundlichen Nervensysteme' tun alles, ...



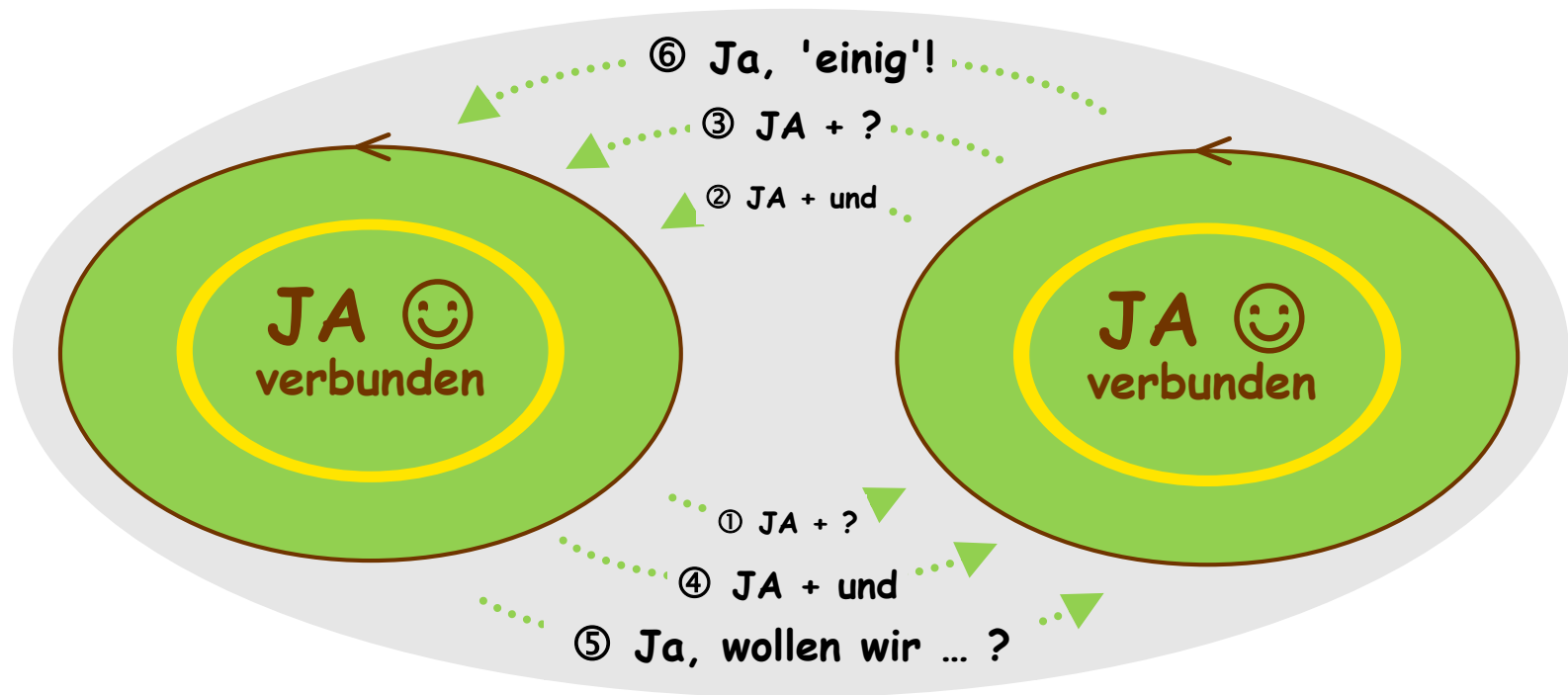
... um wieder in den 'grünen Bereich' und 'in Kontakt' zu kommen.

# Wichtige neurobiologische Grund-Ideen

1. Unser Autonomes Nerven-System (ANS) kann nicht unterscheiden, ob eine BEDROHUNG/GEFAHR 'innen' erdacht/fantasiert/vorge stellt (sprachlich konstruiert) 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 freudig, wenn es sich SICHER GENUG erlebt und ein ZIEHEN aus Richtung 'Zukunft' spürt.

# EINIGEN im JA-PROZESS

Wenn ein Mensch empathisch, freundlich und aufrichtig beginnt ... und die/der andere sich darauf einlässt und 'wahrhaftig' antwortet, ... dann startet meist ein mitfühlender 'Einigungs-Prozess'.



Dann koregulieren sich die beteiligten Nervensysteme, natürlicherweise Schritt für Schritt, in ein 'Sich-im-Kontakt-verbunden-Erleben' ... und wechselseitig bereichernde 'Resonanz' geschieht.

# Verbunden im Kontakt

erleben wir uns meist, wenn wir als Beteiligte  
frei gewählt und gleichwürdig,

**innerhalb eines sicheren Rahmens**

Wir haben uns 'gut genug' geeinigt auf: Zeit, Raum und 'Ebenen' des Kontakts, ...  
auf 'Grund-Regeln und Leitlinien' des 'Spiels' und es ist klar, 'WER mitspielt'.

**und mit einer geteilten Ausrichtung & Orientierung**

WOFÜR? WAS (Aktivitäten/Inhalte/Themen)? WANN (Reihenfolge)? WIE (Art & Weise)?  
und 'WIE WEITER DANACH?' (Richtung und Ziel der Bus-Reise) sind hinreichend klar.

**miteinander etwas tun**

Mit 'Hand, Herz und Hirn' etwas erforschen/machen/sprechen/tun, das 'sicher genug'  
ist, um es 'auszuprobieren', das in die 'gewählte Richtung' führt und 'dem Leben dient'.