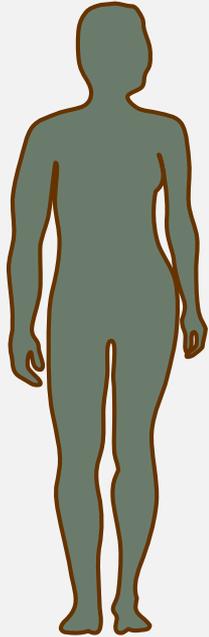


3 Nerven-System-Modi in 8 Farben

LEBENS-
RETTUNG

faint, flop, fawn

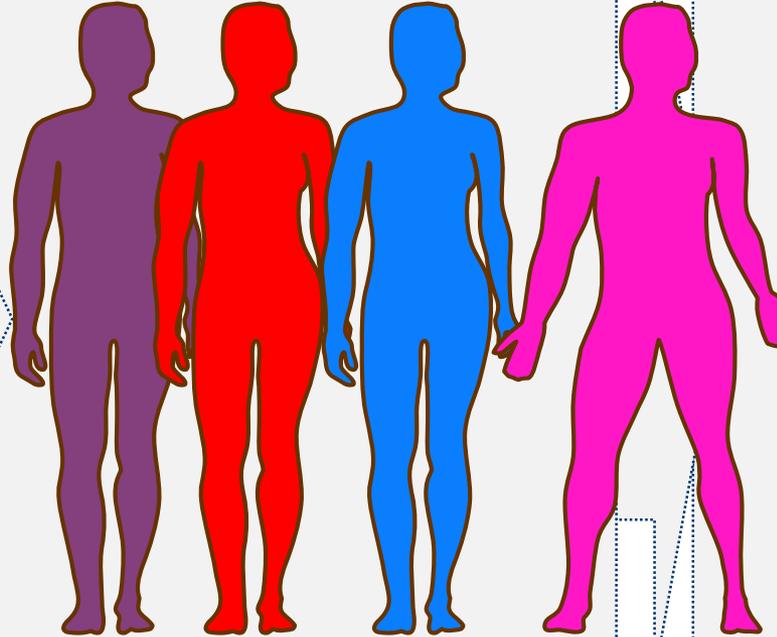


dorsal vagal reguliert

das körperliche
Überleben sichern

ALARM- &
AKTIVIERUNG

freeze - fight - flight - find

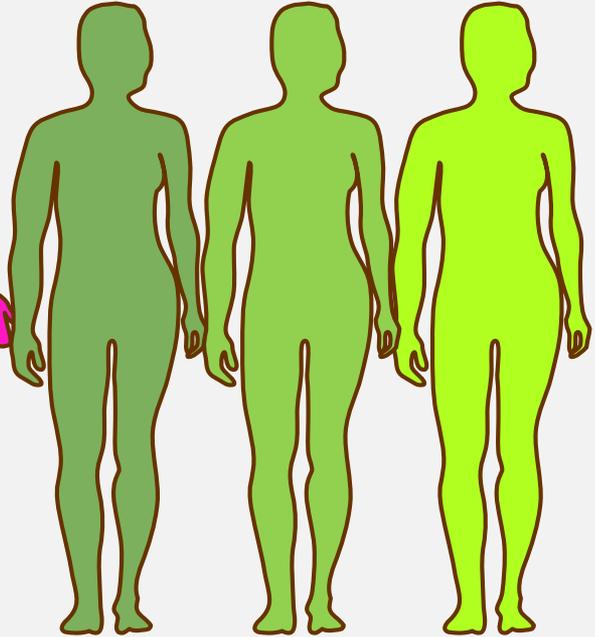


sympathisch reguliert

sich orientieren,
schützen & 'jagen'

IN KONTAKT GEHEN
& ENTDECKEN

(re-)connect - socialize - engage



ventral vagal reguliert

'sicher genug' in Kontakt gehen und bleiben
& ausprobieren, forschen und 'spielen'

Unsere Nerven-Systeme sind von Natur aus **'sozial'**. Sie streben fortwährend in den **'grünen Bereich'**. Sie wollen **'sicher genug'** sein und in Kontakt kommen & bleiben.