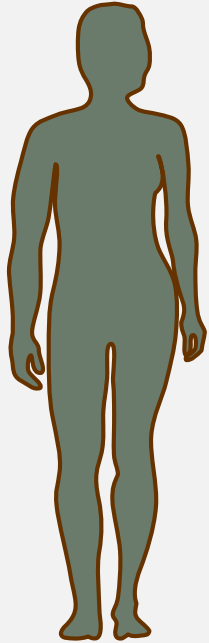


3 Nerven-System-Modi in 8 Farben

**LEBENS-
RETTUNG**

faint, flop, fawn

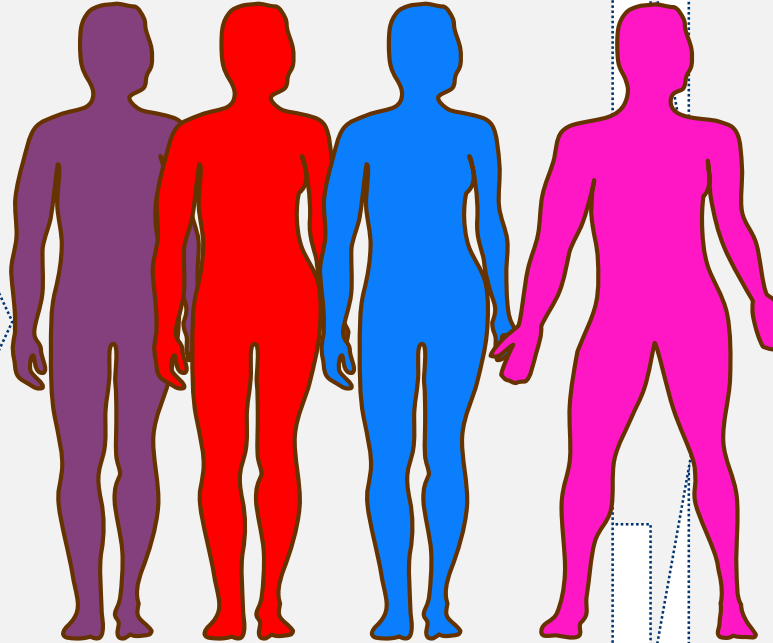


dorsal vagal reguliert

das körperliche
Überleben sichern

**ALARM- &
AKTIVIERUNG**

freeze - fight - flight - find

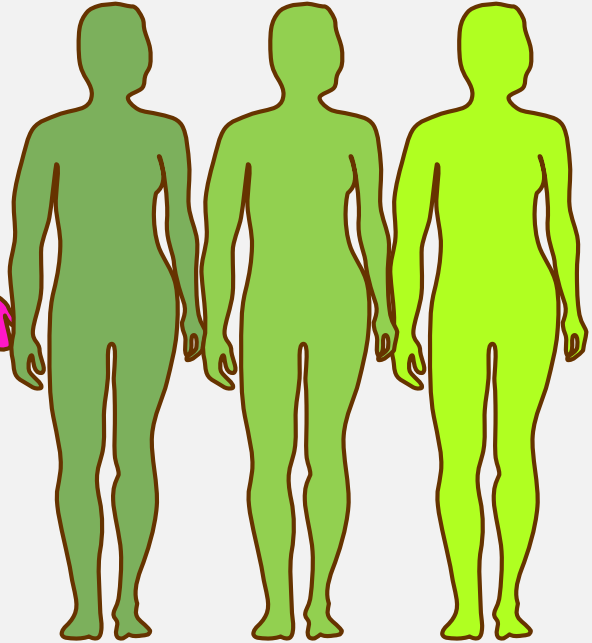


sympathisch reguliert

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.