

Unsere Nerven-Systeme

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

ÜBERLEBEN

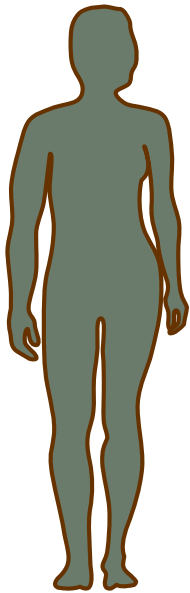


sich orientieren & schützen



'sicher genug' in Kontakt gehen & entdecken, forschen und 'spielen'!

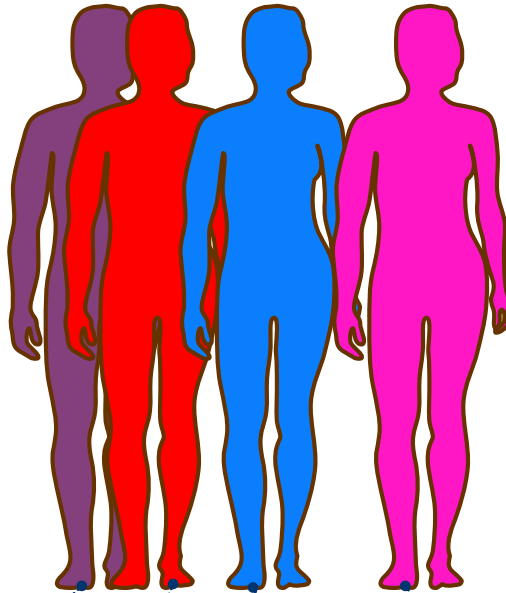
LEBENS-RETTUNG



kollabiert, dissoziiert
dorsal vagal

faint - flop - fawn

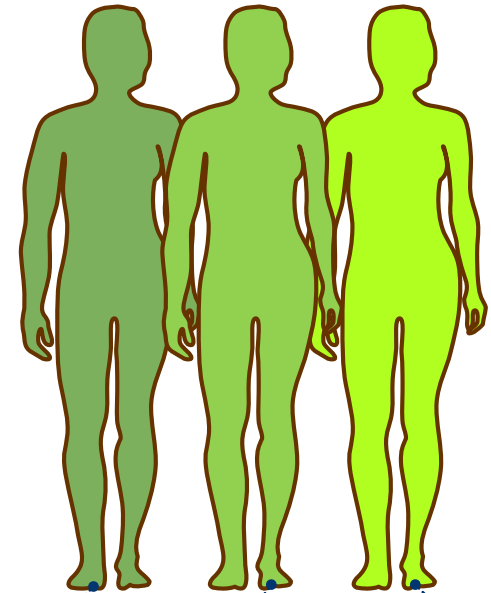
ALARM- & AKTIVIERUNGS MODUS



erstarrt, wütend, ängstlich, 'alarmiert'
sympathisch reguliert

freeze - fight - flight - find

KONTAKT- & ENTDECKER-MODUS



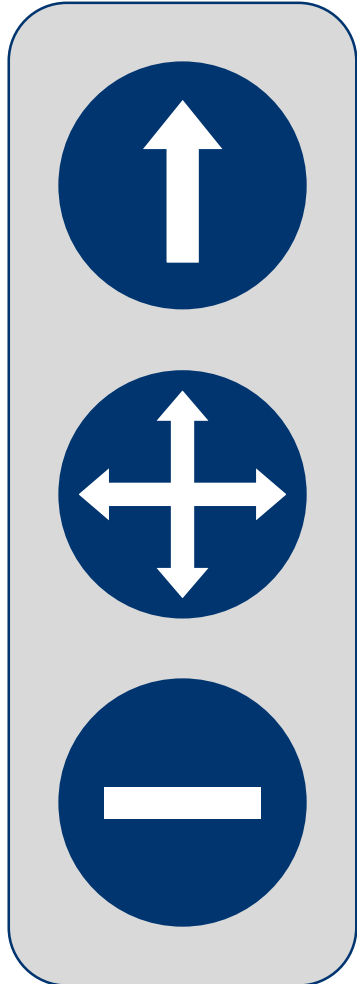
meditativ, kraftvoll ruhig, geeinigt aktiv
ventral vagal reguliert

connect - socialize - engage

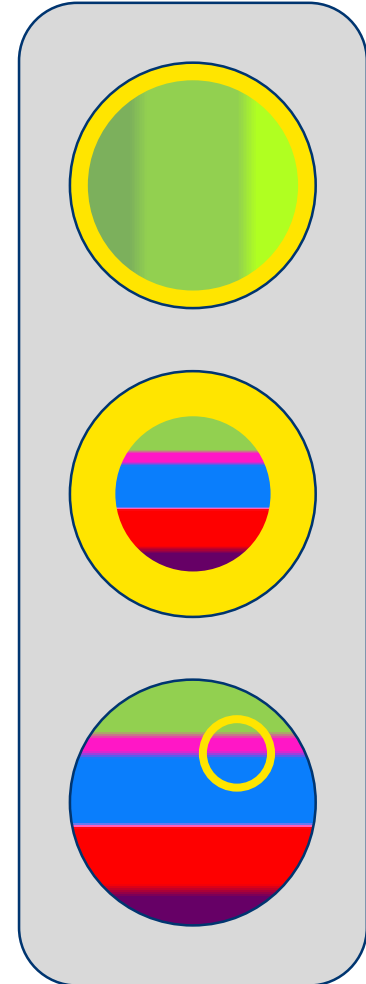
Sie tun 'alles', um in den 'grünen Bereich' und IN KONTAKT zu kommen.

Fusion ↔ Präsenz ↔ Regeneration

KAPAZITÄT für
Neues & Lernen



PRÄSENZ im
Nerven-System



REGENERATION

'echt, frei & geeinigt' spielend aktiv
in eine gewählte Richtung



PRÄSENZ

als 'Beobachter:in' ganz da sein,
innehalten & impathisch reflektieren



FUSION

das 'Beobachten' ist 'verschmolzen'
mit gewohntem Denken, Sprechen & Tun

KONTAKT-MODI

Nerven-Systeme 'koregulieren' sich ununterbrochen. Dabei sind sie natürlicherweise 'freundlich' zueinander und gehen, wann immer möglich, 'in Kontakt' und 'kooperieren'.

Aggressor:in

aggressiv ab- & aufwerten, belohnen & bestrafen, zwingen

dominant | führend

Partner:in

gleichwürdig & respektvoll anbieten, einladen, führen & leiten

ablehnend
verschlossen

negiert
uneinig

bejaht
& einig

freundlich
offen

ängstlich, beschämt,
Schmerz vermeidend,
'widerwillig' folgend

unterlegen | folgend

gleichwürdig, wertgeschätzt & freiwillig
'Einladungen' annehmen & eigenverantwortlich 'folgen'

Betroffene:r

Partner:in

getrennt | toxisch | ausgrenzend
im Mangel/Stress ⇔ IN NOT ⇔ Überleben

im 'Fluss' ⇔ sich & andere bejahend ⇔ 'getragen'
verbunden im Kontakt | freudig | flexibel

Kontakt-Irritationen/-Konflikte/-Überforderungen speichert das Nerven-System und hält sie dauerhaft 'bereit/erinnerbar/verfügbar', damit es sie jederzeit, zum **Schutz vor Wiederholung**, wieder 're-aktivieren' kann. UND solche '**Er-Innerungen**' können '**geheilt/gelöst/gewandelt**' (integriert) werden, auch nach '**langer Zeit**' noch.

KAPAZITÄT & PRÄSENZ im MITEINANDER

