

# NERVEN-SYSTEME 'regulieren' sich im Kontakt!

## KONTAKT MIT ANGST

das «Alarm- & Aktivierungs-System» 'dominiert'  
⇒ es wirkt über den **SYMPATHIKUS**

## KONTAKT OHNE ANGST

das «Kontakt- & Entdecker-System» 'führt'  
⇒ der **VENTRALE VAGUS** ist aktiv

**ÜBERLEBENS-MODUS**  
das «Survival-System» 'rettet' den Körper  
⇒ der **DORSALE VAGUS** fährt alles runter



fliehen, kämpfen, 'jagen'  
⇒ sich & andere «schützen»

**schnell**

langsam

ausprobieren, kooperieren, 'spielen'  
⇒ einander «ernähren & entwickeln»

Im **grünen Modus** gehen wir natürlicherweise in Kontakt, **kooperieren** und **entdecken NEUES**

Unsere Nerven-Systeme sind von Natur aus 'freundlich zugewandt' und kooperieren 'gern'.  
Sie 'wollen' natürlicherweise in einem '**grünen MITEINANDER**' leben, lernen und sich entwickeln!