

ventral
vagal

sicher

verbunden

sympathi-
koton

Kampf und
Flucht

aktiviert

dorsal
vagal

erstarrt

kollabiert

entspannt, humorvoll,
ich kann wirklich über
sneerze lachen, ich kann
oft sagen was ich zu etwas
denke und wie ich es erlebe,
ich spüre Gefühle wie
Befriedigung, Glück, Verbundenheit

kenne ich nicht ganz so
explizit, eher ein Zustand von
chronischer Erschöpfung, erlebe
ich manchmal beim Arbeiten wenn
ich meine Ziele so hoch stecke,
auch in Streit mit meinen
Mann oder meinen Kindern,
erlebe ich als "normal" in der Moment

kenne ich sehr gut, hier war
ich in meiner Jugend oft wenn ich
tief verunsichert war oder mich
abgelehnt fühle, ein seltsam
offenes Gefühl in Bauch, verloren
sein, Bedürfniss nach Ruckzus,
was wollen, durch die Straßen
streifen, viel Essen oder Schlafen/
nicht schlafen können...