

ventral
vagal

sicher

verbunden

sympathi-
koton

Kampf und
Flucht

aktiviert

dorsal
vagal

erstarrt

kollabiert

Glimmer

Berührung, wenn ich sie suche,
manchmal zu arbeiten, Yoga zu
machen oder zu unterrichten,
mit Kindern arbeiten,
ein Spaziergang

Trigger

Angst zu versagen, nicht gut
genug zu sein, das treibt
mich, Hilflosigkeit in Kontakt
mit meinen Kindern, plötzliche
Wut ohne dass ich das in der Trauer
verstehere

Trigger

ein konischer Blick, nicht
genocht werden, nicht zu verstehen
worin es geht, plötzlicher enger
Kontakt zu Menschen, in Gesprächen
wenn Menschen zu dicht bei mir
stehen, nicht sicher sein wie
Menschen zu mir stehen