

	Dinge, die ich allein tun kann	Dinge, die ich mit anderen tun kann
ventral vagal	Was hilft mir, hier zu bleiben?	- ehrlich sein - Bedürfnisse zeigen - Sauna mit Freunden - ein Feuer machen - in die Berge gehen
sicher	- mit mir verbunden bleiben, bzw. mehr wenn ich es verlasse - mich und meine Wünsche nach wohl befinden ernst nehmen	
verbunden	- eine Tas nur zu tun was ich möchte	
	Was bringt mich von hier weg?	- ein Streit der gut besprochen wird, - eine Massage - jemand der mich energischer nahe bringt was gerade mit mir los ist.
sympathikoton	spaziergehen, mit Wunden noch besser: Fahrradfahren zu sagen ich kann gerade nicht mehr, Zeit von mir zu brauchen wie weit	
Kampf und Flucht		
aktiviert		
	Was bringt mich von hier weg?	- mit jemanden zu sprechen - wenn jemand so hartnäckig ist mich nicht in Rückzug zu lassen - Freundliche Wort
dorsal vagal	- zu sagen was gerade in mir ist, wenn ich mit Menschen zusammen bin, es nicht zu verstecken, nicht unecht zu werden	
erstarrt		
kollabiert	- eine Badewanne	