

	Dinge, die ich allein tun kann	Dinge, die ich mit anderen tun kann
ventral vagal	Was hilft mir, hier zu bleiben?	
sicher		
verbunden		
	Was bringt mich von hier weg?	
sympathikoton		
Kampf und Flucht		
aktiviert	Was bringt mich von hier weg?	
dorsal vagal		
erstarrt		
kollabiert		