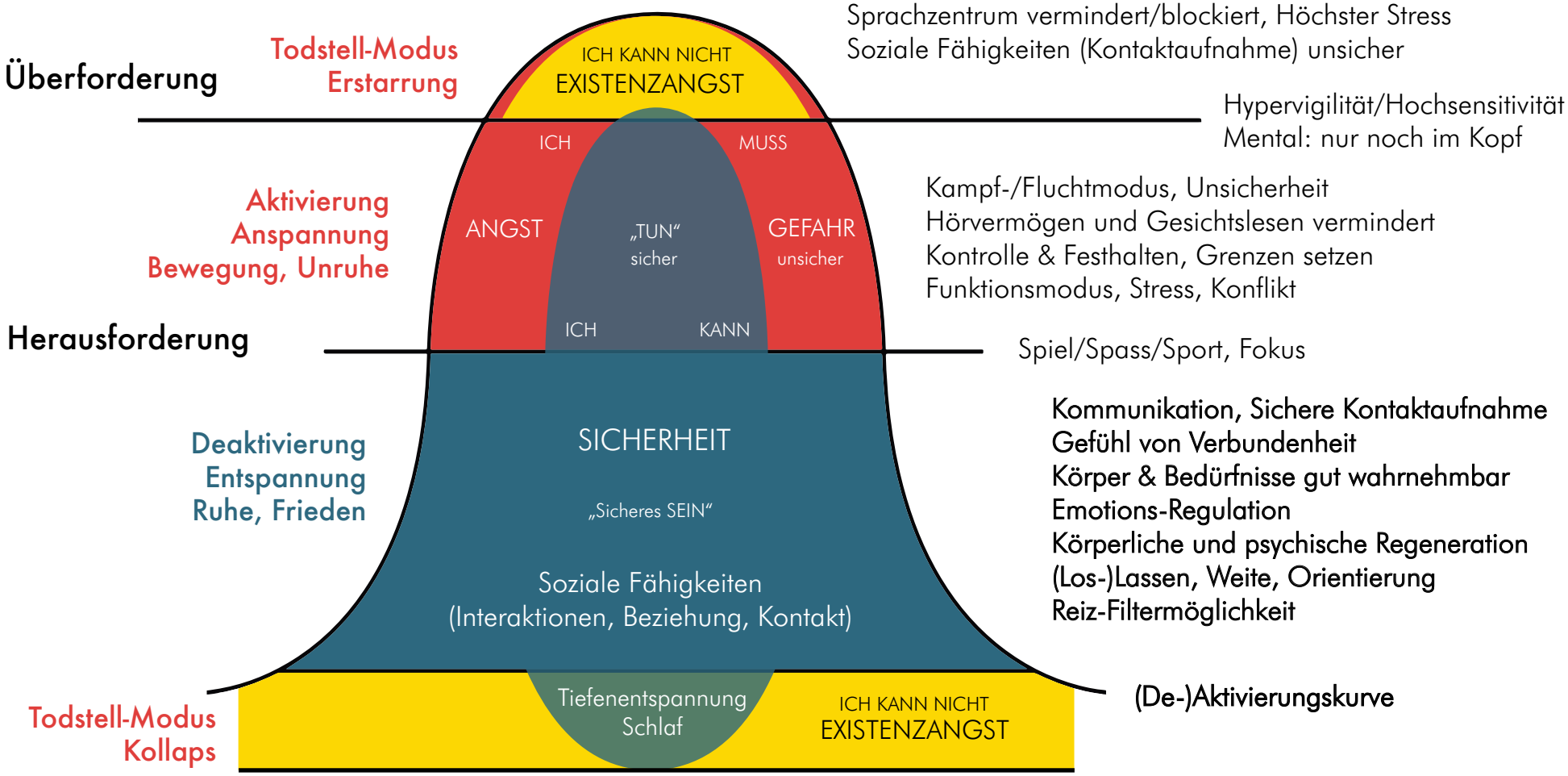
Polyvagal-Theorie

Praxis Nährboden
Milan Wehrmann



Erstarrung, Lähmung, Grenzauflösung
Getrennt von Körperempfindungen/Emotionen, Dissoziieren
Sprachzentrum vermindert/blockiert, Höchster Stress
Soziale Fähigkeiten (Kontaktaufnahme) unsicher

Hypervigilität/Hochsensitivität
Mental: nur noch im Kopf

Kampf-/Fluchtmodus, Unsicherheit
Hörvermögen und Gesichtslesen vermindert
Kontrolle & Festhalten, Grenzen setzen
Funktionsmodus, Stress, Konflikt

Spiel/Spass/Sport, Fokus

Kommunikation, Sichere Kontaktaufnahme
Gefühl von Verbundenheit
Körper & Bedürfnisse gut wahrnehmbar
Emotions-Regulation
Körperliche und psychische Regeneration
(Los-)Lassen, Weite, Orientierung
Reiz-Filtermöglichkeit

(De-)Aktivierungskurve

Erschlaffung, Depression, Resignation, Demotivation
Antriebslosigkeit, Sprachzentrum vermindert/blockiert
Soziale Fähigkeiten (Kontaktaufnahme) unsicher