

Die Polyvagal-Theorie nach Stephen W. Porges, basierend auf Deb Danas Buch "Die Polyvagal-Theorie in der Therapie"

LEBENSGEFAHR (dorsal-vagal)	GEFAHR (sympathisch)	SICHERHEIT (ventral-vagal)
immobilisiert	mobilisiert	sicher
Kollaps, Shutdown	Kampf oder Flucht	soziale Verbundenheit
dissoziiert, verschlossen, blockiert, benebelt, verschwommen, taub, hoffnungslos, gefühllos, erstarrt. wie betäubt, nicht hier	verängstigt, ruhelos, zappeln, nervös, herausfordernd, ausser Kontrolle, voller Wut, getrieben, feindselig, kämpferisch	ruhig, mitfühlend, freudig, offen, neugierig, begeistert, aufmerksam, warmherzig, interessiert, glücklich, entspannt, aufgeschlossen
Energiebedarf durch Erstarren verringern	Andere Frequenzen sind hörbar (niedrige Frequenzen von Raubtieren, hohe Frequenzen von Schmerzensschreien), lausche auf Gefahr	Alles soweit in Ordnung, sanfter Blick, Stimme hat freundlicher Klang, wir treten in Kontakt
Energiesparmodus von Körper und Geist. Kann zu Dissoziation, Gedächtnisstörungen, Depression, Isolation, Mangel an Energie für die Erledigung der alltäglichen Pflichten führen.	Schneller Herzschlag, flacher und kurzer Atem, halten nach Gefahr Ausschau. Ausschüttung von Adrenalin. Still sitzen nicht möglich wegen hohem Kortisolspiegel. Blick schweift durch den Raum	Regelmässiger Herzschlag, regulierter Blutdruck, gut funktionierendes Immunsystem, gute Verdauung, allgemeines Wohlfühl
Mögliche körperliche Krankheiten: Chronische Erschöpfung, Fibromyalgie, Magenprobleme, Verdauungsprobleme, niedriger Blutdruck, Diabetes Typ 2, Gewichtszunahme	Mögliche körperliche Krankheiten: Herzerkrankung, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Gewichtszunahme, Gedächtnisstörungen, Kopfschmerzen, chronische Verspannungen, Magenprobleme	Gute Immunabwehr
	Signale (z. B. Gesichtsausdrücke) werden falsch gedeutet	Wenn Probleme, dann erkunden wir neue Möglichkeiten, bemühen uns um Unterstützung, organisieren Reaktionen
Verlust von Hoffnung	Wut, Angst, Unbehagen	Sicherheit, Fürsorge, Selbst-Mitgefühl, Veränderung möglich
Zu müde zum Denken und Handeln	Unfähig, sich zu konzentrieren oder etwas zu Ende bringen	Konzentration (auf Gespräche) möglich
Mit anderen in Kontakt treten ist lebensgefährlich	Mit anderen in Kontakt treten stellt ein Risiko dar	Atmosphäre der Verbundenheit
Sich unerwünscht fühlen	Sich nicht geachtet fühlen	Sich gesehen fühlen
Arbeitskollegen führen Gespräch und beachten mich nicht	Arbeitskollege wendet sich während Gespräch ab	Verkäufer lächelt mich an
Die vorhandene Energie reicht nicht aus	Mein Partner unterbricht mich	Arbeitskollegen fragen, wie es mir geht
Ich bin nicht liebenswert, unsichtbar, verloren, einsam, verzweifelt...	Es steht zu viel Energie zur Verfügung	Die Energie ist ausgeglichen
Die Welt ist kalt, leer, unbewohnbar...	Ich bin verrückt, giftig...	Ich bin okay, glücklich, in Ordnung, liebenswert...
	Die Welt ist unfreundlich, unsicher, beängstigend, chaotisch...	Die Welt ist einladend, friedlich, sicher...

Die Polyvagal-Theorie nach Stephen W. Porges, basierend auf Deb Danas Buch "Die Polyvagal-Theorie in der Therapie"

LEBENSGEFAHR (dorsal-vagal)	GEFAHR (sympathisch)	SICHERHEIT (ventral-vagal)
Trigger lösen Überlebensreaktion auf (Lebensgefahr)	Trigger lösen Überlebensreaktion auf (Gefahr)	Ressourcen helfen, Sicherheit herzustellen
Tritt in Aktion, wenn ich keine Möglichkeiten habe; mich in einer Situation gefangen fühle; unwichtig bin; kritisiert werde; mich fühle, als spielte ich nicht die geringste Rolle; mich fühle, als ob ich nicht dazugehörte.	Tritt in Aktion, wenn ich ignoriert werde; verwirrt bin; gedrängt werde, mich zu entscheiden oder für etwas Partei zu ergreifen; in meinem Umfeld ein Konflikt entsteht; mich für zu viele Menschen und Dinge verantwortlich fühle.	Tritt in Aktion, wenn ich an Menschen denke, die mir wichtig sind; ich in der Natur bin; mir zugestehe, eigene Entscheidungen zu treffen; Musik höre; in Ruhe die Gesellschaft meines Hundes genieße; unter den Sternen stehe; die Füße im Meer baumeln lasse; mit meinem Sohn spiele; mit einem Freund eine Tasse Tee trinke.
Trigger: ständig mit unerfüllbaren Forderungen konfrontiert, ignoriert werden, das Gefühl haben, nichts verändern zu können, Krankheit, chronischer Schmerz, Ansehen einer Nachrichtensendung, in Gesprächen übergangen werden, einen nahen Freund verlieren	Trigger: Erhobene Stimmen, Abgabetermins, Facebook-Posts, Streit mit Partner, Rechnungen, die ich nicht bezahlen kann, mit meinem Ex die Kinder erziehen, Fahrt zur Arbeit, man hört mir nicht zu, laute Arbeitskollegen, lange Warteschlangen	Glimmer / Ressource: Ein Spaziergang, ein Lächeln, Sonne, Musik, meinem Lieblingshobby nachgehen, Zeit alleine verbringen, Kinder spielen sehen, Urlaub am Strand, Zeit mit meinem Hund verbringen...
Was bringt mich von hier weg? Beispiele: Radio/Fernseher einschalten, Natur, heisses Bad, mich an schöne Augenblick in Vergangenheit erinnern	Was bringt mich von hier weg? Beispiele: Putzen, Enttrümpeln, Schränke ausräumen, duschen, in der Küche tanzen, Fitnesstraining	Was hilft mir, hier zu bleiben? Mögliche Beispiele siehe oben
Was bringt mich von hier weg? Dinge, die ich mit anderen tun kann: Eine Umarmung annehmen, mit einem Freund SMS austauschen, spazieren gehen ohne zu reden, an einem Ort sitzen, wo Aktivitäten stattfinden und andere Menschen zugegen sind.	Was bringt mich von hier weg? Dinge, die ich mit anderen tun kann: Mit jemandem reden oder simsen, mit einem Freund spazierengehen oder joggen, an einem Yoga-Kurs teilnehmen, jemanden bitten, mir einfach zuzuhören...	Was hilft mir, hier zu bleiben? Dinge, die ich mit anderen tun kann: Mit einem Freund spazieren gehen, Freunde treffen, jemanden umarmen oder die Umarmung eines anderen Menschen zulassen, mit Familienangehörigen skypen, abends mit Partner ausgehen, ein Spieleabend, ein Abendessen mit der Familie