

Die drei Zustände deines Nervensystems

Eine Landkarte deines Nervensystems — erkennen, verstehen, regulieren.



ZU VIEL ENERGIE **DYSREGULATION**

Kampf oder Flucht

Hyperarousal • Sympathisches Nervensystem • Mobilisierung

- ◆ Rastlosigkeit • flache Atmung • Körperanspannung
- ◆ Alarmbereitschaft • überwacht • reizbar • defensiv
- ◆ kontrollierend • übermäßig planen • impulsiv handeln

WAS HilFT

Verlangsamen — lang ausatmen, Füße und Boden spüren, Reize reduzieren.

Wut

Angst

Panik

„Ich muss ...“



OPTIMALE ENERGIE **REGULIERT**

Sicher & verbunden

Ventraler Vagus • Parasympathisch • soziales Engagement

- ◆ Ruhe • Gelassenheit • tiefe Atmung • innere Weichheit
- ◆ Körperpräsenz • Klarheit • Neugier • emotionaler Zugang
- ◆ Verbundenheit • Empathie • Kreativität • Selbstkontrolle

BLEIB HIER

Genieße Kontakt, Ruhe und Klarheit — von hier aus gelingt Regulation.

Präsent

Sicher

Zentriert

DEIN SICHERER ORT

„Ich kann ...“



ZU WENIG ENERGIE **DYSREGULATION**

Freeze oder Starre

Hypoarousal • Parasympathisch • Immobilisierung (Dorsaler Vagus)

- ◆ erschöpft • langsam • müde • Frieren • Schwere
- ◆ Konzentrationsprobleme • fehlende Motivation • Vermeidung
- ◆ Rückzug • Isolation • innere Leere • Dissoziation

WAS HilFT

Sanft aktivieren — Bewegung, Licht, warme Berührung, behutsamer Kontakt.

Leer

Taub

Unsicher

„Ich gebe auf ...“

Eine Landkarte deines Nervensystems nach der Polyvagal-Theorie von **Stephen Porges**. Kein Zustand ist falsch — jeder schützt dich. Regulation heißt: sanft zurück in die Verbindung finden.

MMag.a Christina Pletzer
Klinische & Gesundheitspsychologin • christina-pletzer.at

