

Polyvagal-Theorie nach Stephen Porges

Hierarchie der Reaktion des Nervensystems

Die Suche nach Sicherheit

Autonomes Nervensystem (ANS) / Neurozeption (≈ 6. Sinn) ...
... beschreibt, wie unser ANS Gefahr oder Sicherheit ohne unser Bewusstsein erkennt. Unser Körper reagiert also bevor wir es bemerken.

Sicherheit
vorderer Vagus-Ast



Spontane Beteiligung am
Blickkontakt mit anderen,
Gesichtsausdruck
Prosodie (Stimmelmelodie), unterstützt
viszerale (Eingeweide betreffend)
Homöostase (Aufrechterhaltung des
inneren Gleichgewichts)
Immobilisierung ohne Angst

Ich kann & muss nicht ☺

Gefahr
Sympathikus

Limbisches System



Abwehrstrategien
Kampf- / Fluchtverhalten
Bewegung

Ich muss & ich kann!

Lebensbedrohung
hinterer Vagus-Ast

Reptiliengehirn



Abwehrstrategie
Todstellen / Erstarren
Immobilisierung aus Angst

Ich kann nicht!

Quelle: Meike Kockrick, SE / Shiatsu-Therapeutin, Hamburg