

# Polyvagaltheorie

## **1. Lebensbedrohung:**

Die Signale werden als lebensbedrohlich eingestuft – dorsaler Vagusast im Parasympathikus.

## **2. Gefahr:**

Die Signale werden als Gefahr eingestuft – Sympathikus.

## **3. Sicherheit:**

Die Signale werden als sicher eingestuft – ventraler Vagusast im Parasympathikus.

# Psychologische Sicherheit

Wieviel Zeit am  
Tag verbringen  
Sie in der  
GRÜNEN,  
GELBEN oder  
ROTEN Zone?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

In % des Tages oder geschätzt mit „überwiegend“, „viel“, „fast  
nie“, „selten“



# Psychologische Sicherheit

Wie fühlt sich die  
GRÜNE Zone  
für Sie an ?

---

---

---

Was macht die  
GELBE aus?

---

---

Und was die  
ROTE?

---

---



# Psychologische Sicherheit

Welche  
Aktivitäten  
bringen Sie in  
die GELBE  
oder  
ROTE  
Zone?

---

---

---

---

---

---

---

---



# Psychologische Sicherheit

Welche  
Aktivitäten  
halten Sie in  
der GRÜNEN  
Zone? Wie  
können Sie zu  
ihr  
zurückkehren?

---

---

---

---

---

---

---

