

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?

