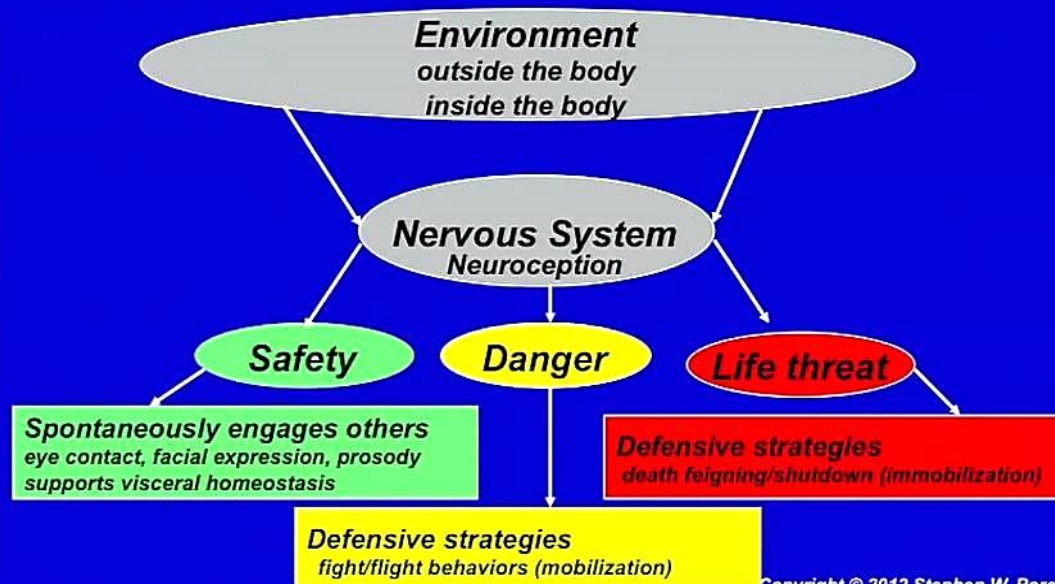


Origins, Measures
and Interventions
Telluride, 2012

The Quest for Safety: Emergent Properties of Physiological State



Copyright © 2012 Stephen W. Porges

ccare.stanford.edu

Der Polyvagal-Kreis

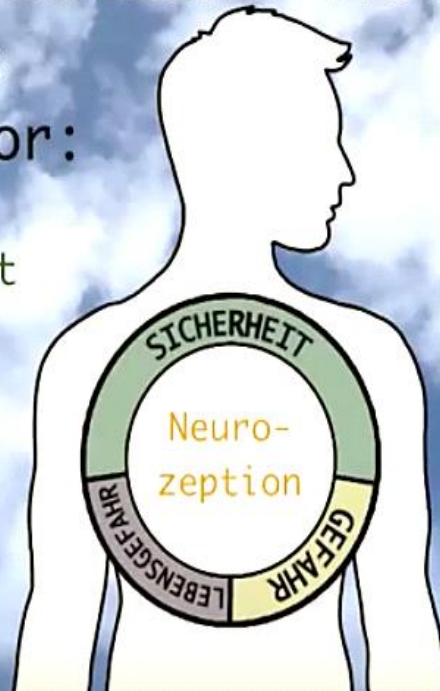
Das Autonome Nervensystem

bereitet
Reaktion vor:

Verbundenheit
schaffen

Gefahren
abwehren

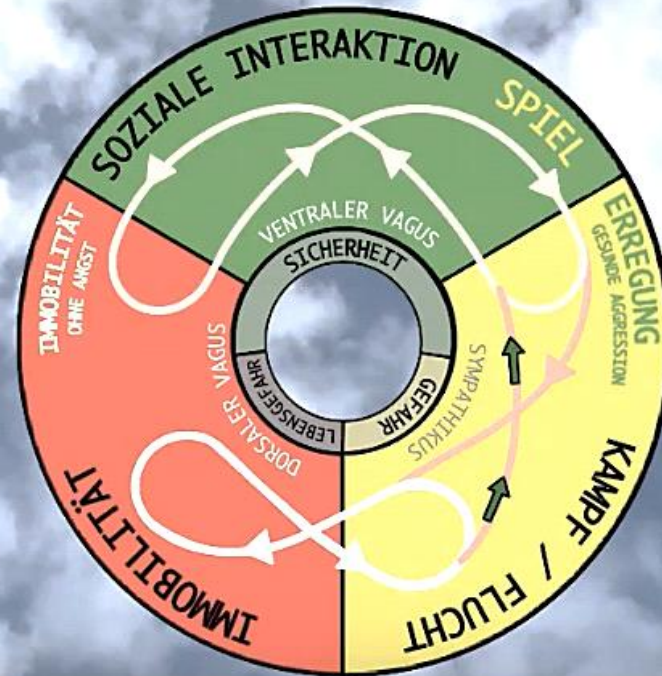
Ressourcen
schonen



reguliert:

Atmung
Herz-Kreislauf
Hormonhaushalt
Muskelspannung
Magen-Darm-Tätigkeit
Gesichtsausdruck
Stimme
Hören

Der Polyvagal-Kreis



Heilung entsteht,
wenn wir
auf dem Weg
der Koregulation
wieder und wieder
in ein Erleben
von Sicherheit
und Verbundenheit
im Hier und Jetzt
kommen.

<https://www.youtube.com/watch?v=2hc9PPN7L2c> Der Polyvagal Kreis Mathias Thimm 2019