



Ventral:

10 bestes Erlebnis ever
50 mit Freunden lecker essen
1 mir gehts gut, alles ganz nett

REGULIERT

Sympatisch:

1 bisschen besorgt
5 Angst mit zittern und Herzklopfen
10 Panikattacke

DYSREGULIERT

Freeze:

1 unangenehmer Termin
5 muss das ansprechen, kann aber nicht
10 keine Bewegung / Atmung

Dorsal:

1 Wurschtigkeitsgefühl
3 abgeschaltet
7 Depression
8-10 Disassion / Taubheitsgefühl

3 Arten der Dysregulierung

- Sympathisch: "ICH MUSS" bzw. Kampf oder Flucht = zu viel Energie im Körper
- Freeze: "ICH SOLL, ABER KANN NICHT" bzw. Starre | innerer Kampf = gefangene Energie im Körper
- Dorsal: "ICH KANN NICHT" bzw. Dicht machen | nicht präsent = zu wenig Energie im Körper