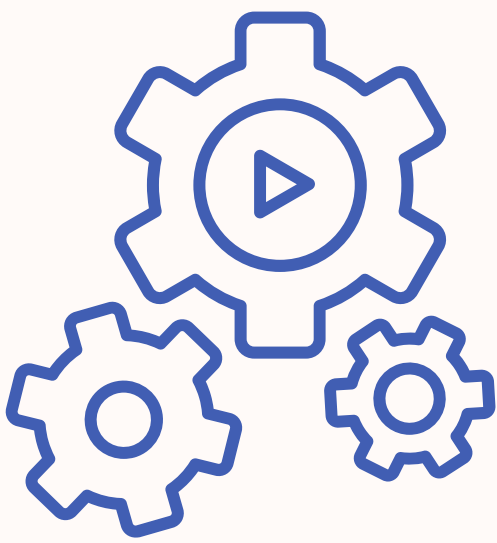
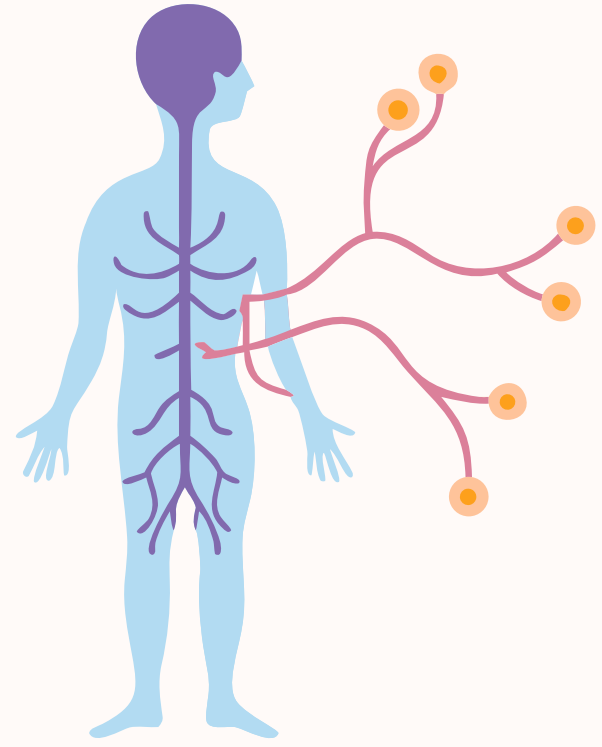


# Die Polyvagaltheorie

Verstehe dein Nervensystem –  
und finde zurück in Balance, Verbindung und Ruhe

Unser Nervensystem entscheidet  
in jedem Moment,  
ob wir uns sicher fühlen oder in  
Alarm oder Rückzug gehen.



Diese Prozesse laufen  
automatisch, oft, ohne dass wir  
sie bewusst wahrnehmen.

Die Polyvagaltheorie hilft dir zu  
verstehen,  
warum du fühlst, denkst und  
reagierst, wie du es tust.



Gleichzeitig zeigt sie dir,  
wie du wieder mehr Sicherheit  
und Balance  
in dir finden kannst.



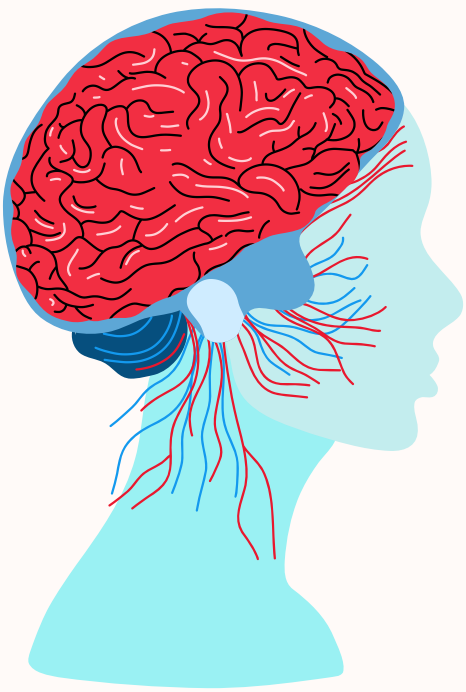
# Die Polyvagaltheorie

Warum dies so wichtig ist:

Vielleicht kennst du das:

Du möchtest ruhig bleiben –  
und reagierst trotzdem gestresst.

Du willst etwas verändern –  
und fühlst dich blockiert.

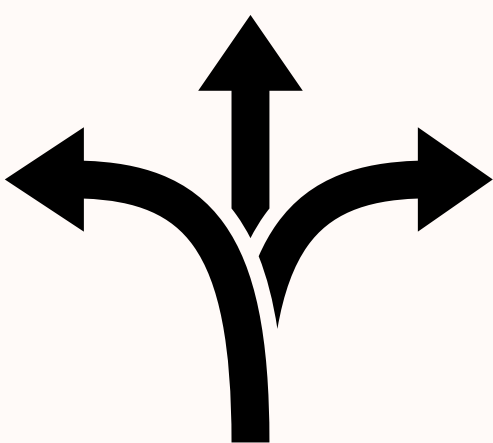


Das liegt nicht daran,  
dass mit dir etwas nicht stimmt.  
Es liegt daran,  
dass dein Nervensystem übernimmt.

Unser Körper entscheidet schneller  
als unser Verstand.

Er prüft ständig:

Bin ich sicher – oder in Gefahr?



Die Polyvagaltheorie macht diese Prozesse  
sichtbar. Und genau darin liegt ihre Kraft:  
Sie hilft dir, dich selbst besser zu verstehen –  
und neue Wege im Umgang mit dir zu finden.

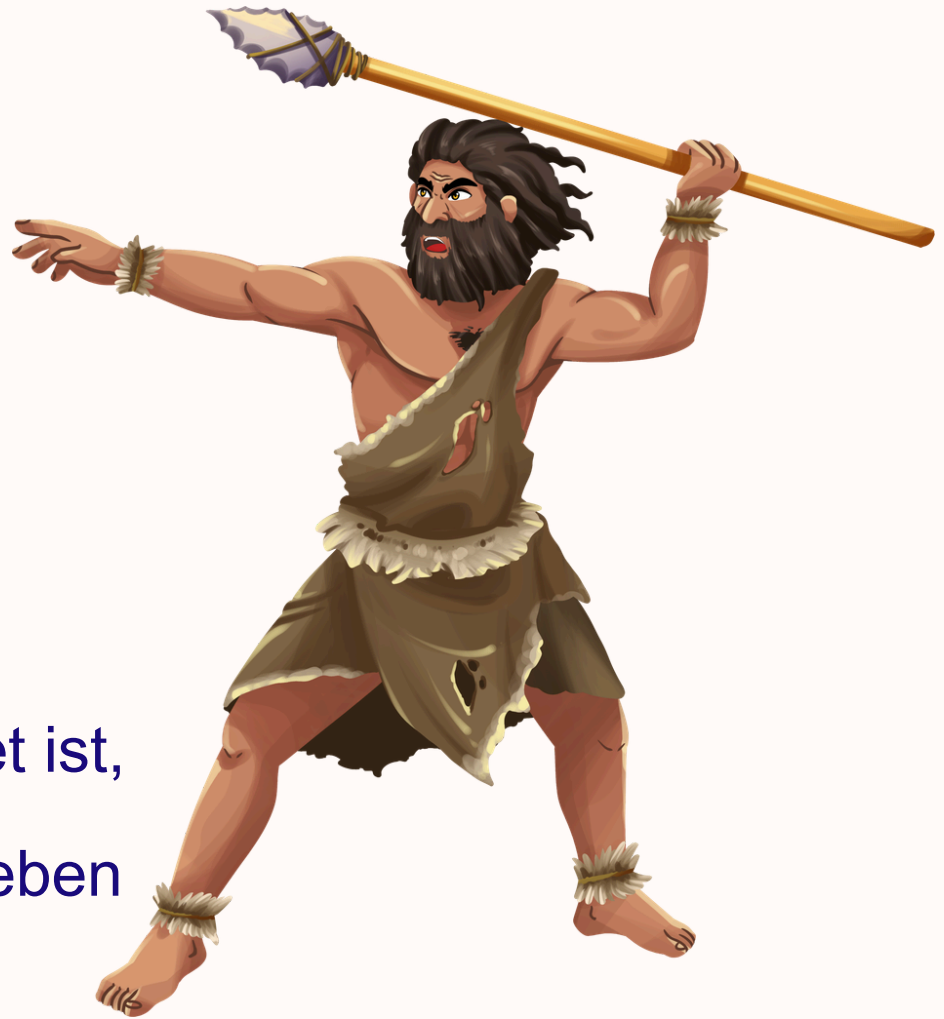


# Die Polyvagaltheorie

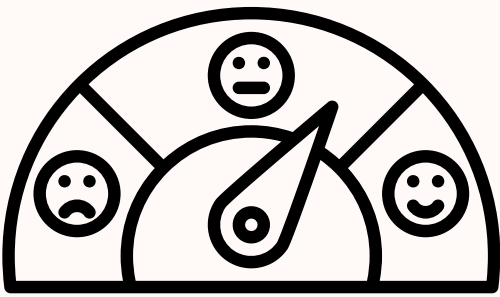
Was ist die Polyvagaltheorie?

Die Polyvagaltheorie wurde vom Neurowissenschaftler Stephen Porges entwickelt.

Sie beschreibt, wie unser Nervensystem darauf ausgerichtet ist, uns zu schützen und unser Überleben zu sichern.



Unser Nervensystem bewertet fortlaufend, was in uns und um uns herum geschieht. Diese Bewertung läuft unbewusst ab und wird als **Neurozeption** bezeichnet.



In jedem Moment stellt dein Nervensystem eine zentrale Frage: **Bin ich sicher – oder in Gefahr?**



Je nachdem, wie diese Frage beantwortet wird, verändert sich dein innerer Zustand. Du fühlst dich verbunden und ruhig – oder angespannt und aktiviert – oder ziehst dich zurück und schaltest ab.



# Die Polyvagaltheorie

## Die 3 Zustände deines Nervensystems

### Sicherheit & Verbindung (ventral)

Du fühlst dich ruhig, präsent und verbunden.

Du kannst klar denken, dich austauschen und offen sein.



### Aktivierung & Stress (sympathisch)

Dein Körper ist angespannt und in Alarmbereitschaft.

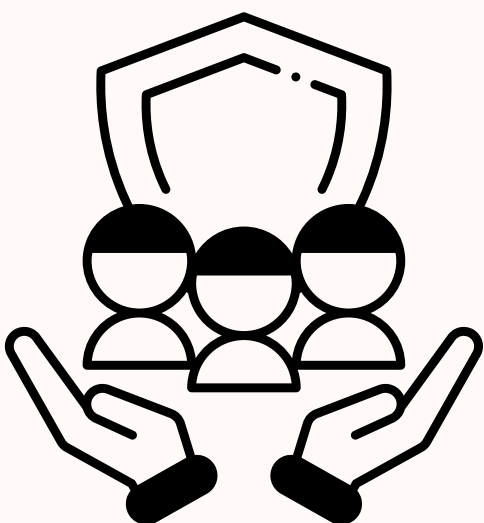
Du willst handeln, kämpfen oder fliehen.



### Rückzug & Abschalten (dorsal)

Du fühlst dich müde, leer oder abgeschnitten.

Dein System spart Energie und zieht sich zurück.



**Alle drei Zustände sind sinnvoll.**

**Sie sind keine Fehler – sondern**

**Schutzmechanismen deines Körpers.**



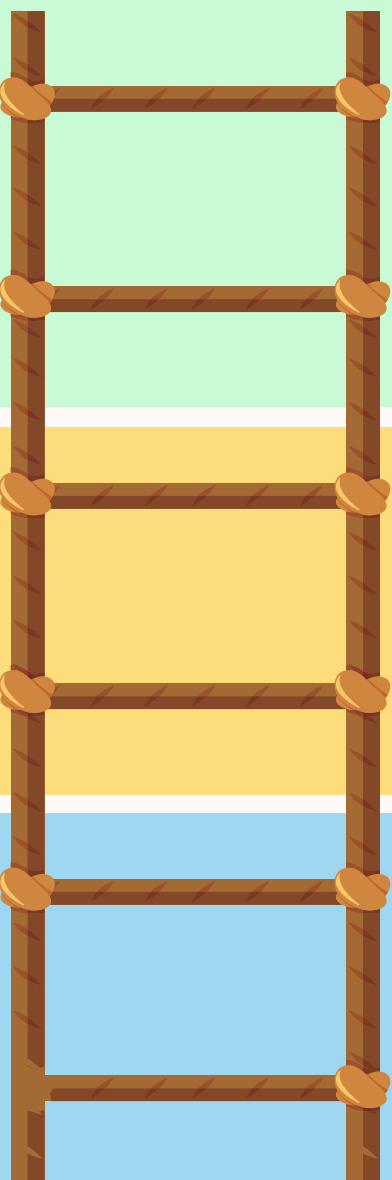
# Die Polyvagaltheorie

## Die Aktivierungsleiter

Dein Nervensystem ist nicht statisch.

Es bewegt sich ständig zwischen den verschiedenen Zuständen.

Du kannst dir das wie eine Leiter vorstellen:



**Oben** fühlst du dich sicher und verbunden. Du bist präsent, offen und in Kontakt mit dir und anderen.

In der **Mitte** ist dein System aktiviert. Du bist angespannt, wachsam und bereit zu reagieren.

**Unten** zieht sich dein System zurück. Du fühlst dich erschöpft, leer oder wie abgeschnitten.

Im Alltag bewegen wir uns immer wieder auf dieser Leiter.

Manchmal steigen wir nach oben – manchmal rutschen wir nach unten.



**Du musst nicht „immer oben“ sein.**

**Es geht darum, wahrzunehmen,**

**wo du gerade bist –**

**und Wege zu finden,**

**wieder in Richtung Sicherheit zu kommen.**

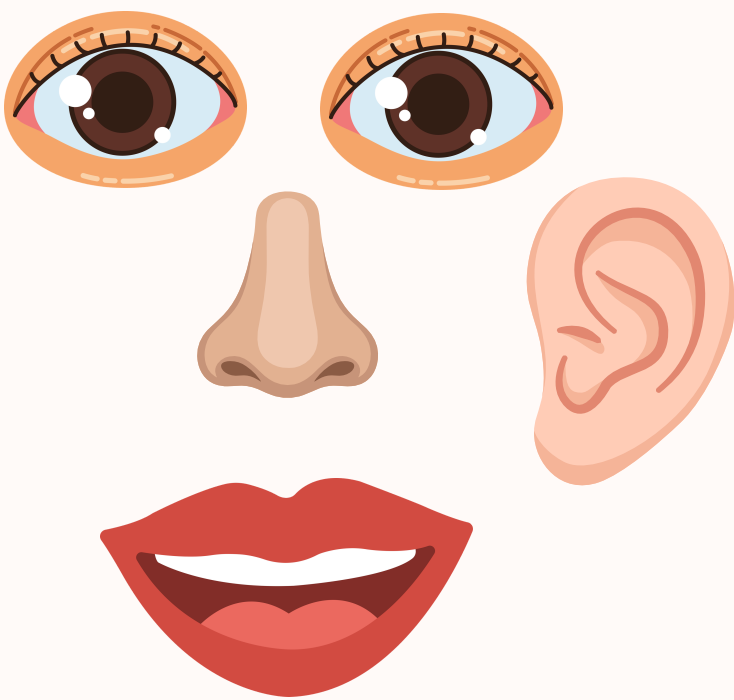


# Die Polyvagaltheorie

## Neurozeption – dein innerer Sicherheitsscanner

Dein Nervensystem überprüft ständig,  
ob du sicher bist oder in Gefahr.

Diese Bewertung läuft automatisch ab –  
ohne dass du bewusst darüber nachdenkst.  
Diesen Prozess nennt man **Neurozeption**.



Dein Körper nimmt dabei viele Signale wahr:

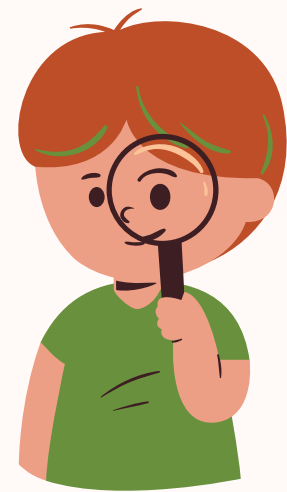
Stimmen

Gesichter

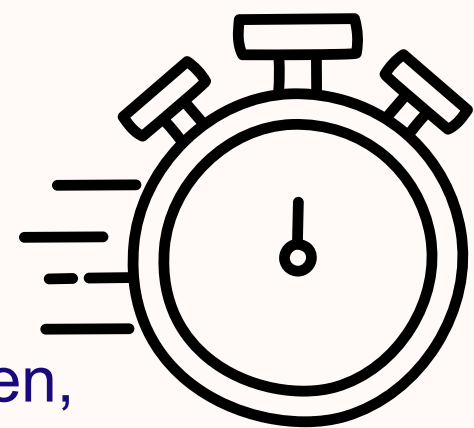
Bewegungen

Geräusche

und deine eigenen Körperempfindungen



All diese Eindrücke werden in  
Sekundenbruchteilen bewertet.  
Noch bevor du bewusst denkst,  
hat dein Nervensystem bereits entschieden,  
wie du dich fühlst.



**Deshalb reagieren wir manchmal,  
ohne genau zu wissen, warum.**



# Die Polyvagaltheorie

Was passiert bei Stress?

Wenn dein Nervensystem Gefahr wahrnimmt,  
verändert sich dein gesamtes Erleben.



Dein Körper geht in Alarmbereitschaft.

Dein Herz schlägt schneller.

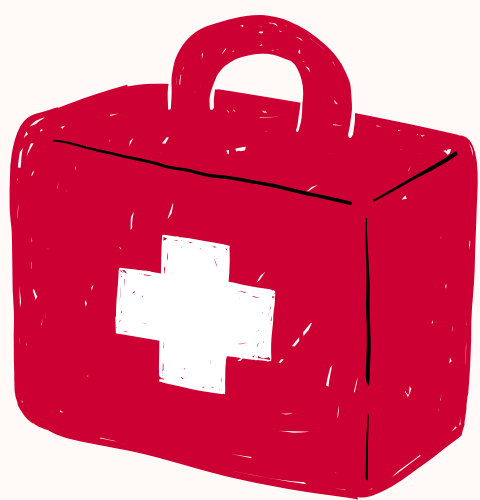
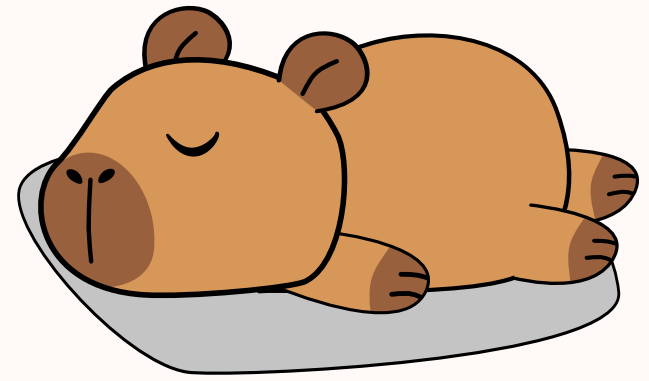
Dein Atem wird flacher.

Du wirst unruhig, angespannt  
und bereit zu handeln.

Oder dein System reagiert anders:

Es zieht sich zurück.

Du fühlst dich müde, leer  
oder innerlich wie abgeschnitten.



In solchen Momenten hilft es oft nicht,  
„einfach ruhig zu bleiben“  
oder logisch nachzudenken.

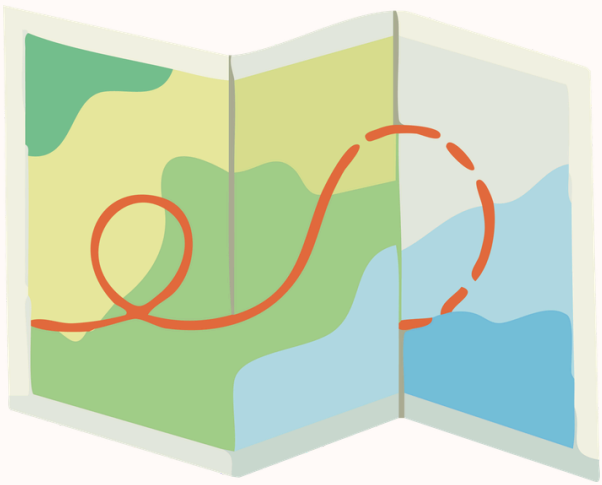
**Denn dein Körper folgt nicht  
der Logik des Verstehens –  
sondern der Logik der Sicherheit.**



# Die Polyvagaltheorie

Warum Sicherheit der Schlüssel ist

Erst wenn dein Nervensystem Sicherheit wahrnimmt,  
kann sich dein Körper entspannen.



Erst dann wird dein Denken wieder klar.  
Erst dann kannst du fühlen, reflektieren  
und neue Wege gehen.

Solange dein System im Alarm ist,  
geht es nicht um Entwicklung –  
sondern ums Überleben.



Das bedeutet:

Du musst dich nicht mehr anstrengen,  
um „richtig“ zu reagieren.

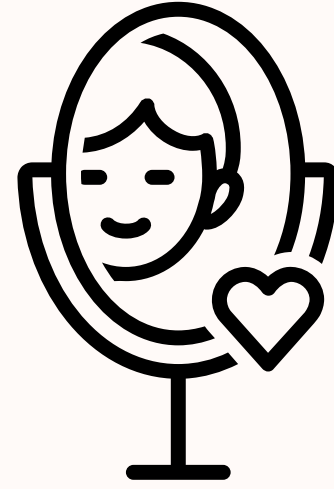
Was du brauchst, ist etwas anderes:  
Sicherheit in deinem Nervensystem.  
Und genau dort beginnt Veränderung.



# Die Polyvagaltheorie

Wie du deinen Zustand erkennst

Der erste Schritt zur Veränderung ist,  
dich selbst wahrzunehmen.



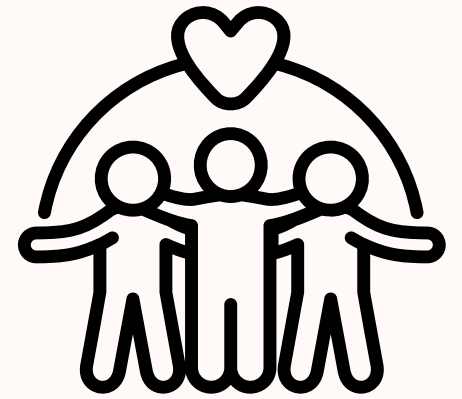
Dein Körper zeigt dir jederzeit,  
in welchem Zustand du gerade bist.

Du kannst dir im Alltag einfache Fragen stellen:

Wie fühlt sich mein Körper gerade an?

Bin ich eher ruhig, angespannt oder erschöpft?

Habe ich Lust auf Kontakt – oder Rückzug?



Vielleicht bemerkst du:

Dein Atem ist flach oder ruhig.

Dein Körper ist angespannt oder weich.

Deine Gedanken sind klar oder kreisen.

**All das sind Hinweise deines Nervensystems.**

**Je besser du sie wahrnimmst,**

**desto mehr Handlungsspielraum entsteht.**



# Die Polyvagaltheorie

## Erste Schritte zur Regulation

Du kannst dein Nervensystem sanft unterstützen.

Es geht nicht darum, dich zu verändern –  
sondern dich besser zu begleiten.



Wenn du gestresst oder angespannt bist:

Nimm dir einen Moment Zeit.

Atme bewusst aus.

Bewege deinen Körper langsam.

Wenn du dich erschöpft oder zurückgezogen fühlst:

Setze kleine Impulse.

Bewege dich leicht.

Suche sanften Kontakt oder Licht.



Wenn du dich sicher und verbunden fühlst:

Genieße diesen Zustand bewusst.

Nutze ihn, um dich zu stärken

und in Verbindung zu bleiben.

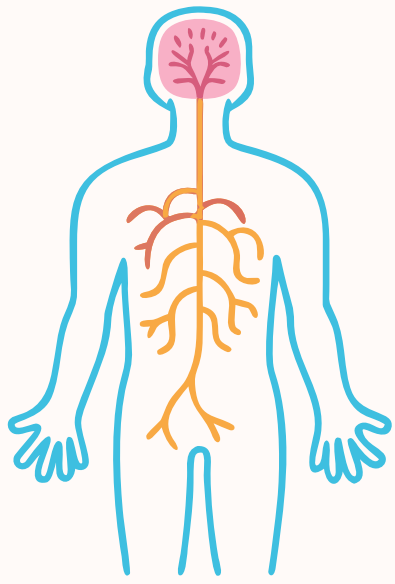
**Kleine Schritte können viel verändern.**



# Die Polyvagaltheorie

Dein Nervensystem ist lernfähig

Auch wenn viele deiner Reaktionen automatisch ablaufen,  
sind sie nicht festgelegt.



Dein Nervensystem kann lernen.  
Mit jedem Moment der Wahrnehmung  
entsteht ein neuer Spielraum.

Du kannst beginnen, dich selbst besser zu verstehen.

Du kannst früher erkennen, was in dir geschieht.

Und du kannst neue Wege im Umgang mit dir finden.

**Veränderung beginnt nicht im Kopf. Sondern im Körper.**



**Wenn du dich auf diesem Weg begleiten lassen möchtest,  
unterstütze ich dich gerne.**



**[www.weitergehen.online](http://www.weitergehen.online)**