

Polyvagale Landkarte

Überwältigung

Immobilisierung

Mobilisierung

Bewältigung

Ruhe

Flucht

Weg-Bewegung

Kampf

Hin-Bewegung

Panik
Furcht
Angst
Sorge

Wut
Ärger
Irritation
Frustration

Lebensbedrohung

ICH KANN NICHT

Unterkopplung

ICH MUSS

Gefahr

Überkopplung

ICH KANN

Sicherheit, Verbindung

ICH BIN

„Grasen“

Lähmung, Katatonie,
Starre, Freeze, Kälte,
Enge, Leere, Abschaltung,

Hoffnungslosigkeit,
Gefangen-sein
Vorbereitung auf den Tod

Dorsaler Vagus
Totstellreflex

Nacherleben

Flashbacks

„Schlechtigkeit“

Sympathicus
aktivierendes NS

Deaktivierung

Verbindung,
Tiefer Kontakt
Orientierung
Weite

Ventraler Vagus
Soziales NS

© 2025 Matthias Albers • www.nonduale-psychotherapie.de