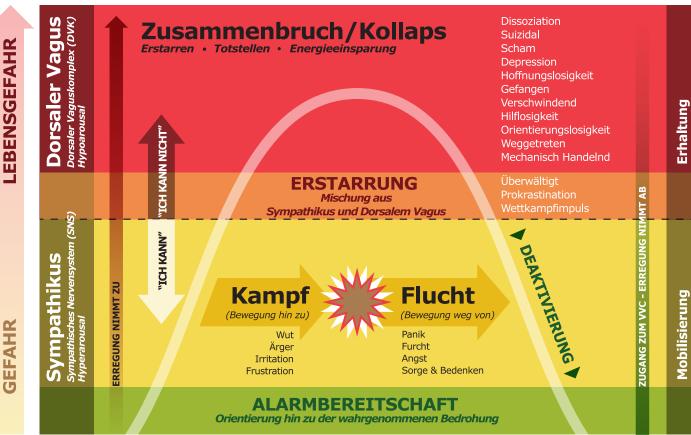
Polyvagal-Theorie – Schaubild der Traumareaktion

Southwest Training RUBY JO WALKER, LCSW

UPDATED 4/2024



Parasympathisches Nervensystem

Dorsaler Vaguskomplex (DVK)

ERHÖHT

Energiespeicherung • Insulinaktivität • Immobilisierungsverhalten (mit Angst) • Endorphine zur Betäubung/Erhöhung der Schmerzschwelle • Erhaltung metabolischer Ressourcen

VERMINDERT

Herzfreguenz • Blutdruck • Temperatur • Muskeltonus • Gesichtsausdrücke und Augenkontakt • Atemtiefe • Sozialverhalten • Einstimmung auf menschliche Stimme • Sexuelle Reaktionen • Immunantwort

Sympathisches Nervensystem (SNS)

ERHÖHT

Blutdruck • Herzfrequenz • Energieverfügbarkeit Adrenalin • Sauerstoffzirkulation zu lebenswichtigen Organen • Blutgerinnung • Pupillengröße • Erweiterung der Bronchien • Verteidigungsreaktionen

VERMINDERT

Energiespeicherung • Insulinaktivität • Verdauung • Speichelfluss • Beziehungsfähigkeit • Immunantwort

Parasympathisches Nervensystem

Ventraler Vaguskomplex (VVK)



Gesundheit, Wachstum, Erholung

ERHÖHT

Verdauung • Darmmotilität • Widerstand gegen Infektionen • Immunantwort • Erholung und Regeneration • Gesundheit und Vitalität • Zirkulation zu nicht lebenswichtigen Organen (Haut, Extremitäten) • Oxytocin (Neuromodulator, der an sozialen Bindungen beteiligt ist und Bewegungslosigkeit ohne Angst ermöglicht) • Beziehungsfähigkeit und Verbindung • Bewegung der Augen und Kopfdrehung • Prosodie in der Stimme • Atmung

VERMINDERT

Abwehrreaktionen

SICHERHEIT

Ventraler Vagus

Nervensystem mit einer Neurozeption von

Nervensystem mit einer Neurozeption von

Soziales Engagement

Verbindung • Sicherheit • Ausgerichtet auf das Umfeld

Ruhe in Verbindung Neugier/Offenheit Gelassen Geerdet Achtsam/ Im gegenwärtigen Moment

Mitfühlend

VVK ist der Anfang und das Ende der Stressreaktion.

Bei dominatem VVK liegen SNS und DVK in kurzlebigen Mischungen vor, die eine gesunde physiologische Funktion fördern.