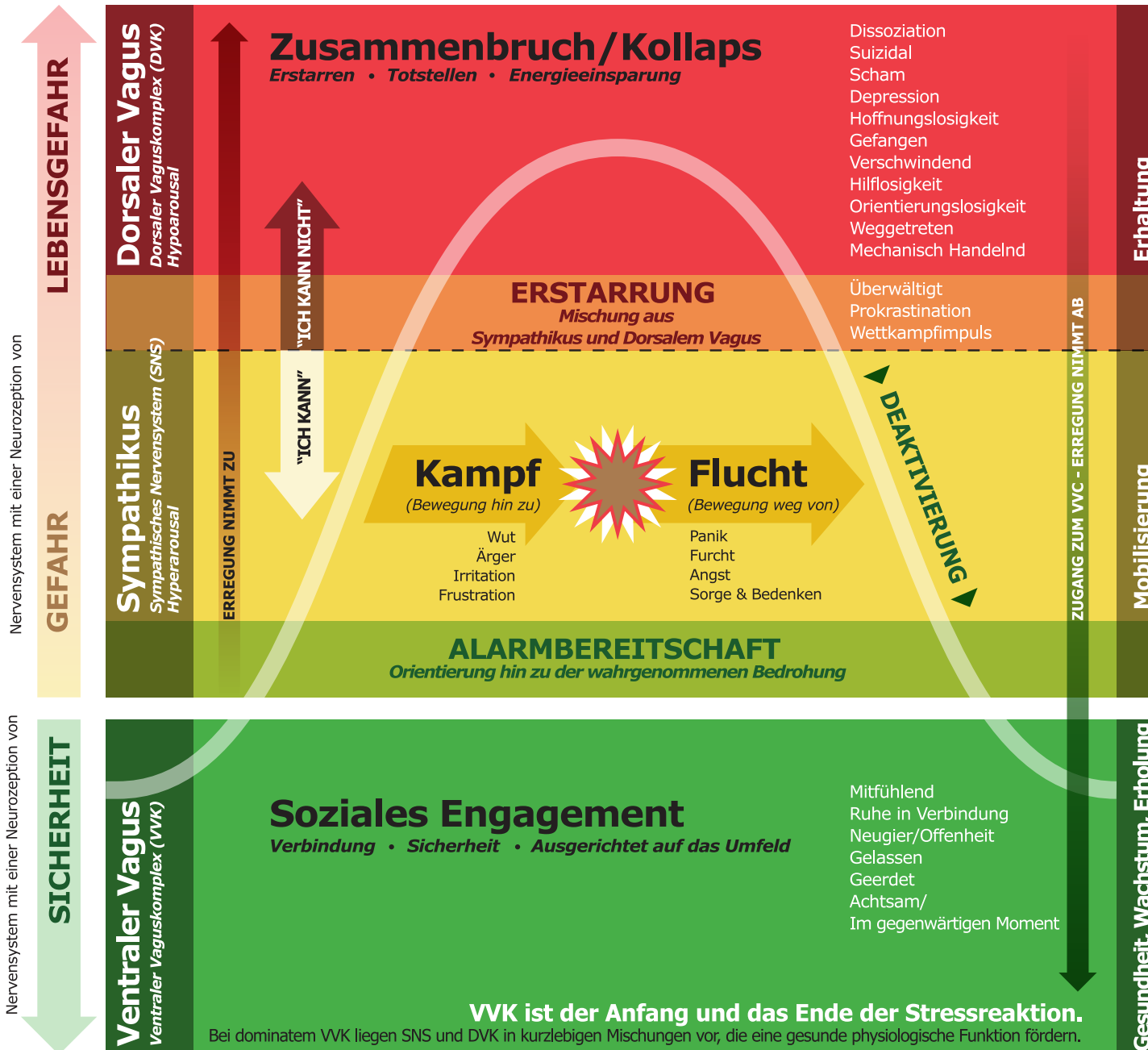


Polyvagal-Theorie – Schaubild der Traumareaktion

UPDATED 4/2024



Parasympathisches Nervensystem Dorsaler Vaguskomplex (DVK)

▲ ERHÖHT

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

▼ VERMINDERT

Herzfrequenz • 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)

▲ 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