

Neuere Ansätze in der Stressforschung

Die Polyvagaltheorie - Grundlagen, kritische Anfragen und praktische Anwendungsmöglichkeiten für Einsatzkräfte und PSNV-E-Kräfte

SbE-Jahrestagung
08.-10. Mai 2026
Witten



Dr. Herbert Grassmann

**Körperpsychotherapeut in klinischer Praxis,
Forschung zur Polyvagaltheorie und Buchautor,
Nürnberg**

Die Polyvagal-Theorie – ein Paradigmenwechsel

Früheres Verständnis:

- Verhalten ist willentlich oder charakterbedingt
- Das autonome Nervensystem funktioniert wie Gas und Bremse
- Immobilisierung gilt als Schwäche oder Widerstand
- Regulation bedeutet Kontrolle

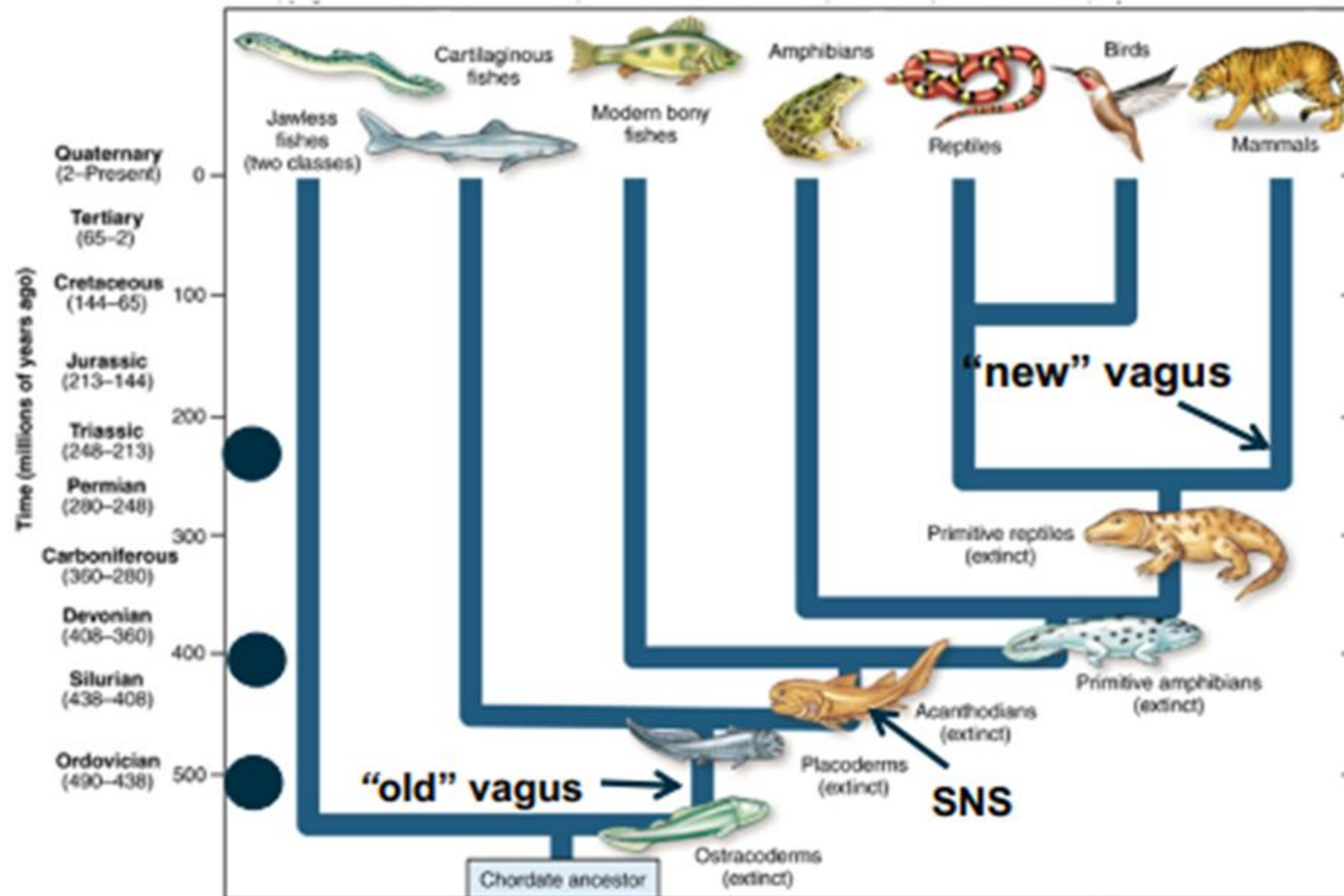
Polyvagale Perspektive

- Verhalten ist zustandsabhängig
- Das autonome Nervensystem ist hierarchisch organisiert
- Sicherheit ist das Organisationsprinzip
- Immobilisierung ist eine Schutzstrategie
- Regulation entsteht durch erlebte Sicherheit



Steven Porges

Evolution as an Organizing Principle



Three Phylogenetic Stages of the ANS

Stage 1: Primitive unmyelinated vagus (DVC)

- Immobilization behaviors (i.e., fainting, shutdown, dissociation)

Stage 2: Sympathetic Nervous System (SNS)

- “Fight-flight” behaviors

Stage 3: Myelinated mammalian vagus (VVC)

- Social communication (supports homeostasis)
- Enables social interactions to regulate physiology and promote health growth and restoration (balance between unmyelinated vagus and SNS)

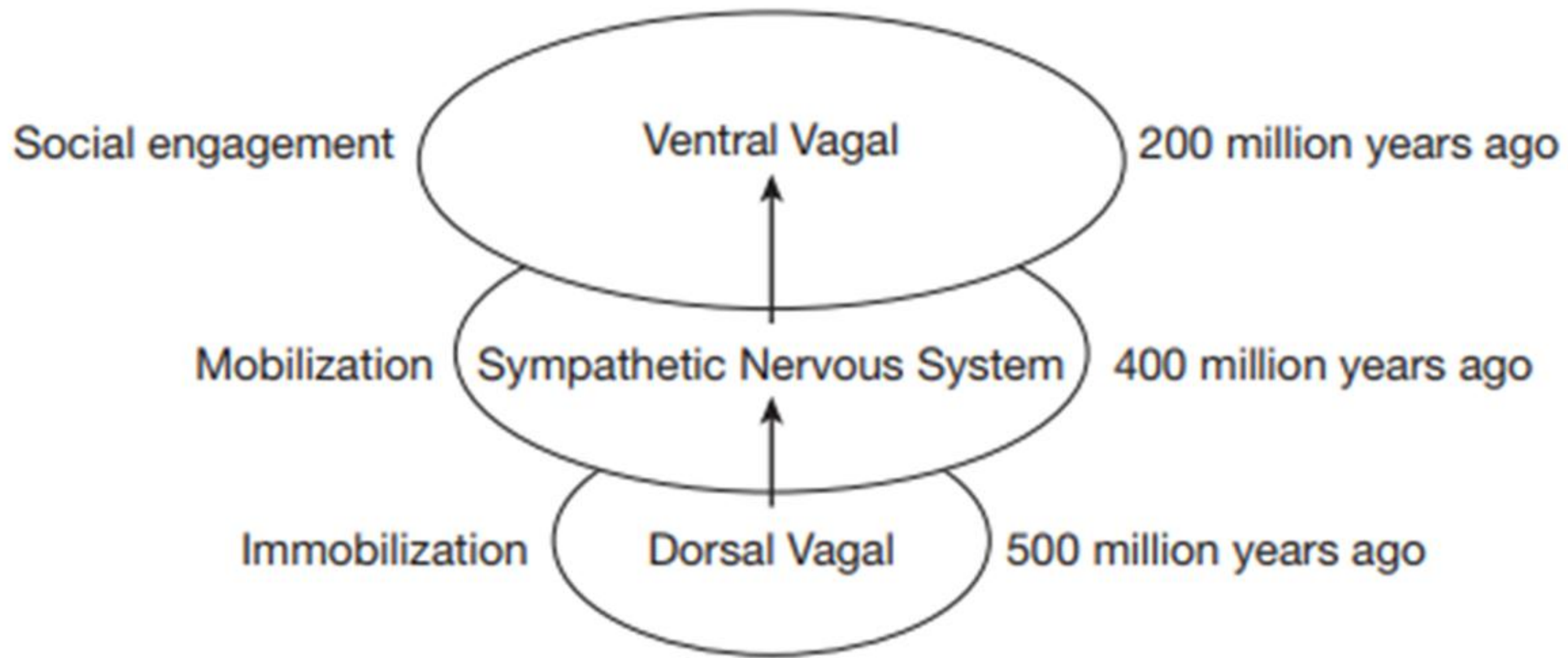


FIGURE 1.2. Nested Evolutionary Relation of Three Pathways

Reprinted from *Polyvagal Exercises for Safety and Connection: 50 Client-Centered Practices*
Copyright © 2020 by Deb Dana. Shared with the permission of W. W. Norton & Company, Inc.
All rights reserved.

Die Polyvagal Theorie

Abbildung 14 Biologisches Imperativ

Connectedness: A Biological Imperative



Relationships Regulate Physiology



Die Polyvagal Theorie

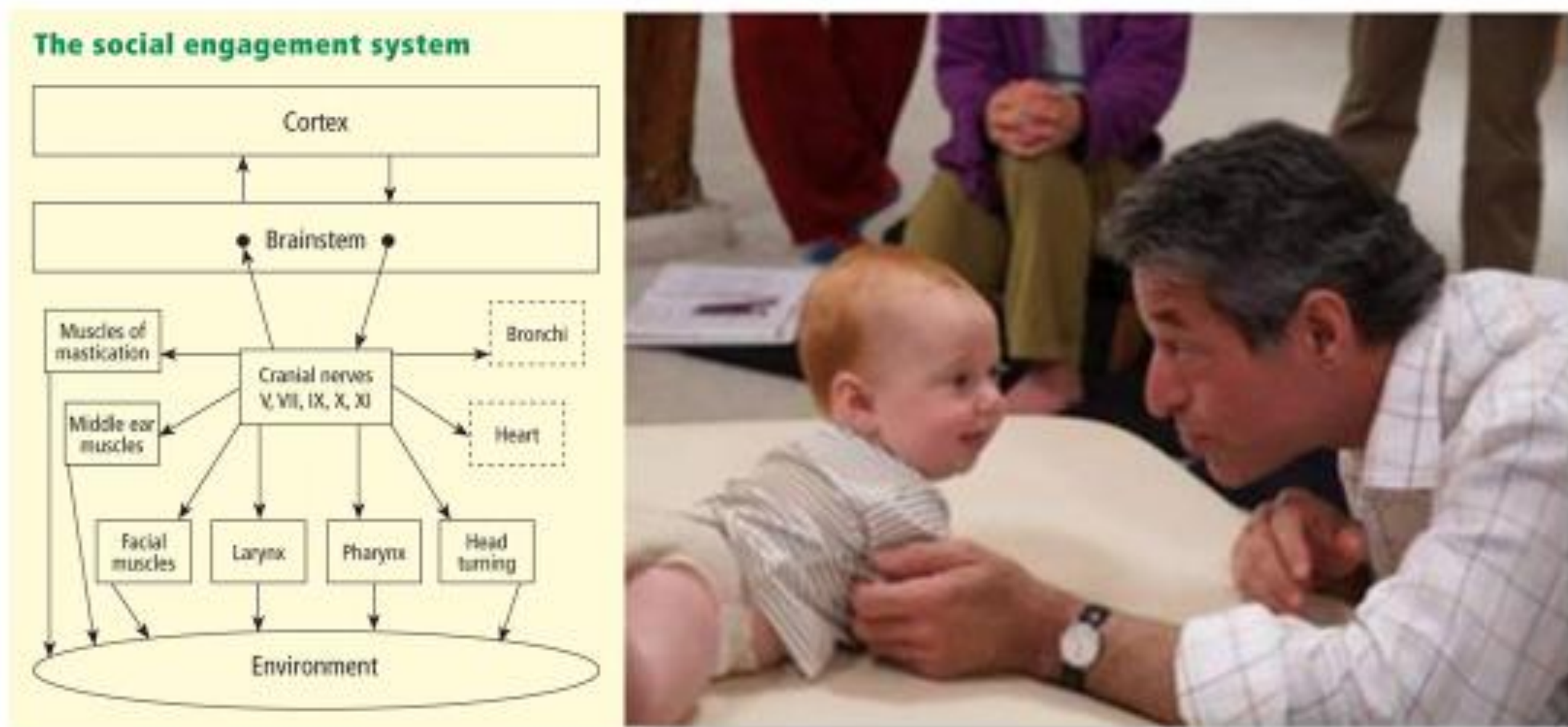
Abbildung 15 Gesichtsregulation



© Stephen Porges. 2021 EABP Vortrag

Die Polyvagal Theorie

Abbildung 16 Still Face Experiment von Ed Tronic



Kritik an der Polyvagal Theorie

Wie jede wissenschaftliche Theorie ist auch die Polyvagaltheorie nicht ohne Kritik. Obwohl es insbesondere in den Bereichen Psychologie und Neurowissenschaften beträchtliche Aufmerksamkeit und Popularität erlangt hat, haben einige Forscher und Kritiker gewisse Bedenken und Einschränkungen geäußert. Hier sind einige häufige Kritikpunkte an der Polyvagaltheorie:

- Mangel an empirischen Beweisen für alle Aspekte: Während einige Aspekte der Polyvagaltheorie durch die Forschung gestützt werden, gibt es immer noch Bereiche, in denen es an robusten empirischen Beweisen mangelt. Kritiker argumentieren, dass mehr Forschung erforderlich sei, um eine stärkere Grundlage für die Behauptungen der Theorie zu schaffen.
- Vereinfachung des autonomen Nervensystems: Die dreiteilige Aufteilung des autonomen Nervensystems in drei Zustände (ventraler Vagus, Sympathikus, dorsaler Vagus) in der Theorie wird kritisiert, weil sie die Komplexität des menschlichen Nervensystems zu stark vereinfacht. Das autonome Nervensystem ist äußerst komplex und das Drei-Zustands-Modell der Theorie erfasst möglicherweise nicht die gesamte Bandbreite physiologischer Reaktionen.
- Unklarheit über bestimmte Mechanismen: Einige Kritiker argumentieren, dass die Theorie nicht ganz klar ist, welche zugrunde liegenden physiologischen Mechanismen für die vorgeschlagenen Reaktionen verantwortlich sind. Beispielsweise sind die neurobiologischen Mechanismen, die soziales Engagement mit Vagusaktivität verbinden, nicht vollständig verstanden.

Kritik an der Polyvagal Theorie

- Begrenzte Berücksichtigung von Kontext und individuellen Unterschieden: Die Polyvagaltheorie berücksichtigt möglicherweise nicht ausreichend den Einfluss individueller Unterschiede und die Rolle des Kontexts bei der Gestaltung von Reaktionen auf Stress und Sicherheit. Die Reaktionen von Menschen auf Stress und ihr Sicherheitsgefühl können durch eine Vielzahl von Faktoren beeinflusst werden, wie zum Beispiel frühere Erfahrungen, kultureller Hintergrund und persönliche Überzeugungen.
- Überbetonung des Vagusnervs: Die Theorie legt großen Wert auf die Rolle des Vagusnervs bei der Regulierung des autonomen Nervensystems. Kritiker argumentieren, dass der Vagusnerv zwar lebenswichtig, aber nur ein Teil eines komplexen Systems sei und dass auch andere Nervenbahnen eine entscheidende Rolle bei unseren Reaktionen auf Stress und Sicherheit spielen.
- Mangelnde Vorhersagekraft: Einige Forscher kritisieren die Theorie für ihre begrenzte Fähigkeit, bestimmte Verhaltensweisen oder Ergebnisse auf der Grundlage des Vagustonus oder der Vaguszustände vorherzusagen. Während die Theorie einen konzeptionellen Rahmen bietet, argumentieren Kritiker, dass ihre praktischen Anwendungen und ihr Vorhersagewert noch unklar sind.
- Bedarf an mehr Forschung mit unterschiedlichen Populationen: Die meisten Forschungsarbeiten, die die Polyvagal-Theorie stützen, wurden an relativ homogenen Populationen durchgeführt. Kritiker fordern mehr Studien mit unterschiedlichen Gruppen, um die Universalität und kulturelle Relevanz der Prinzipien der Theorie besser zu verstehen.

Es ist wichtig zu beachten, dass sich wissenschaftliche Theorien ständig weiterentwickeln und Kritik ein entscheidender Teil des wissenschaftlichen Prozesses ist. Auch die Polyvagal-Theorie hat erhebliche Unterstützung und Anerkennung erhalten und führte zu neuen Erkenntnissen darüber, wie das autonome Nervensystem unsere emotionalen und sozialen Erfahrungen beeinflusst. Wie bei jeder Theorie werden fortlaufende Forschung und kritische Analyse dazu beitragen, unser Verständnis ihrer Gültigkeit und Anwendbarkeit zu verfeinern und zu erweitern.

Die Polyvagal-Theorie – ein Paradigmenwechsel

If you want to improve the world,
start by making people feel safer."

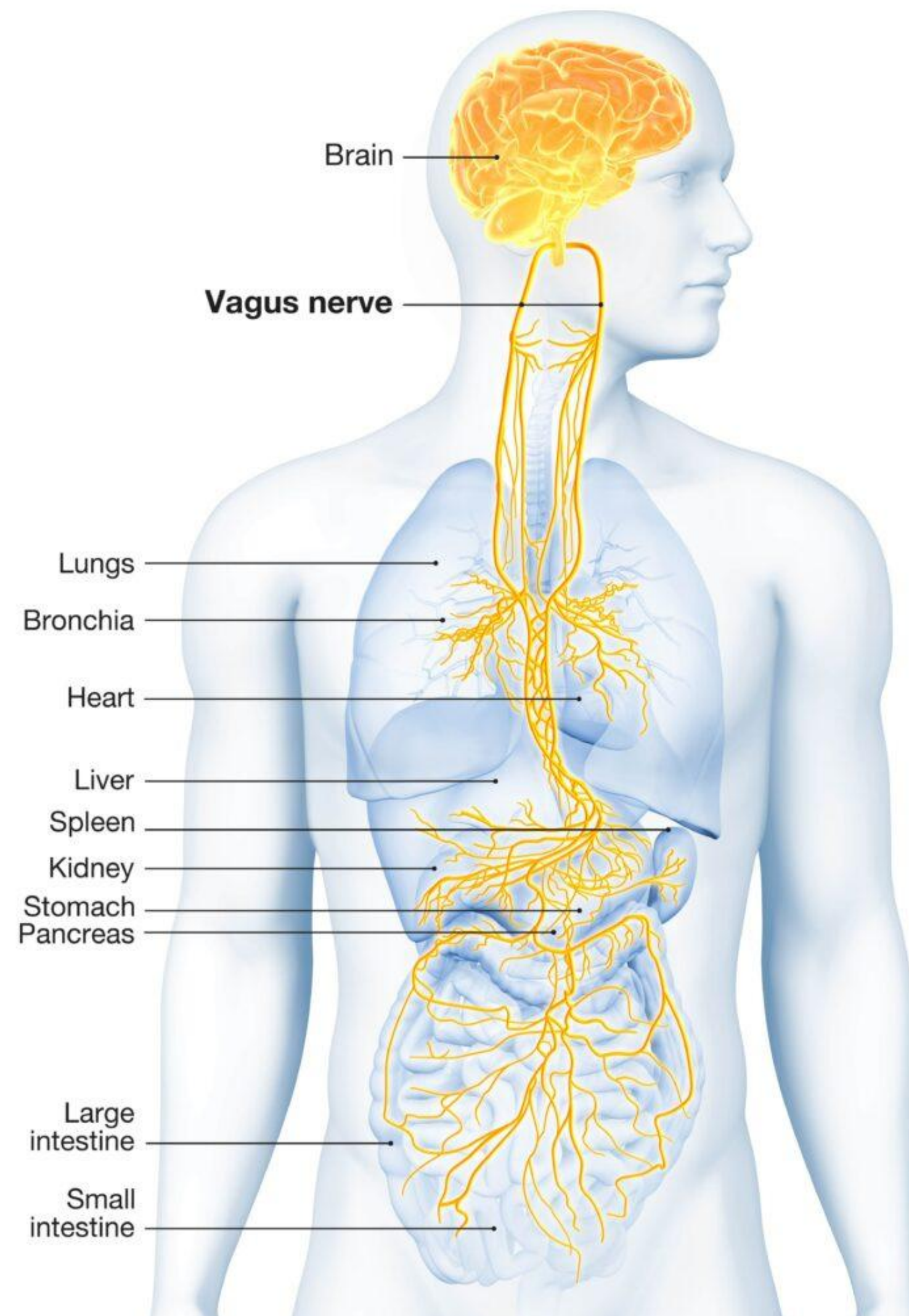
–Stephen Porges, PhD

Safety is not a cognitive exercise.
Safety is an embodied experience.



Steven Porges

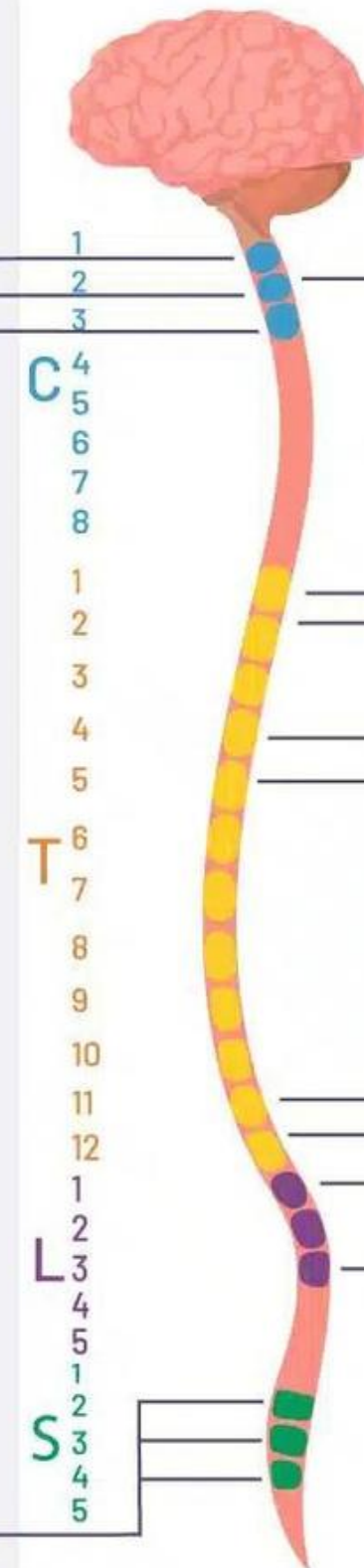




Autonomes Nervensystem

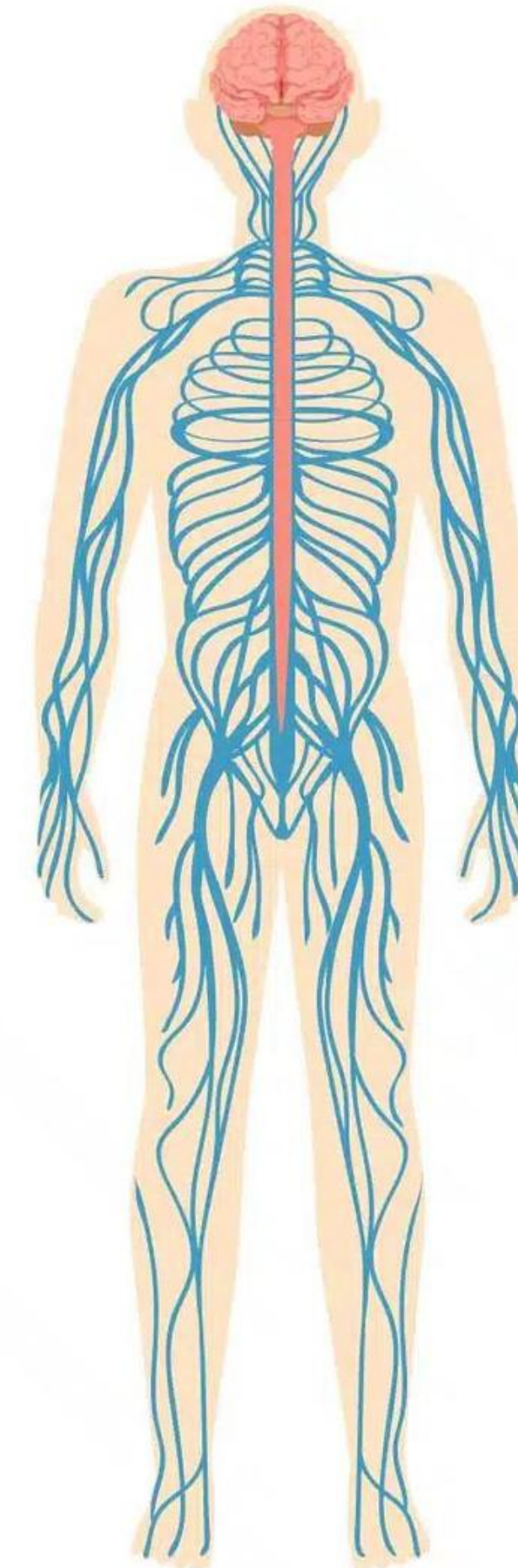
Parasympathisch

PUPILLE Verengung	
SPEICHEL Stimulation	
ATEMWEGE Verengung	
HERZ Langsamer Herzschlag	
VERDAUUNG Stimulation	
GALLENBLASE Stimulation	
DARM Stimulation	
BLASE Verengung	
FORTPFLAN- ZUNGSAPPARAT Steigerung des Blutflusses	

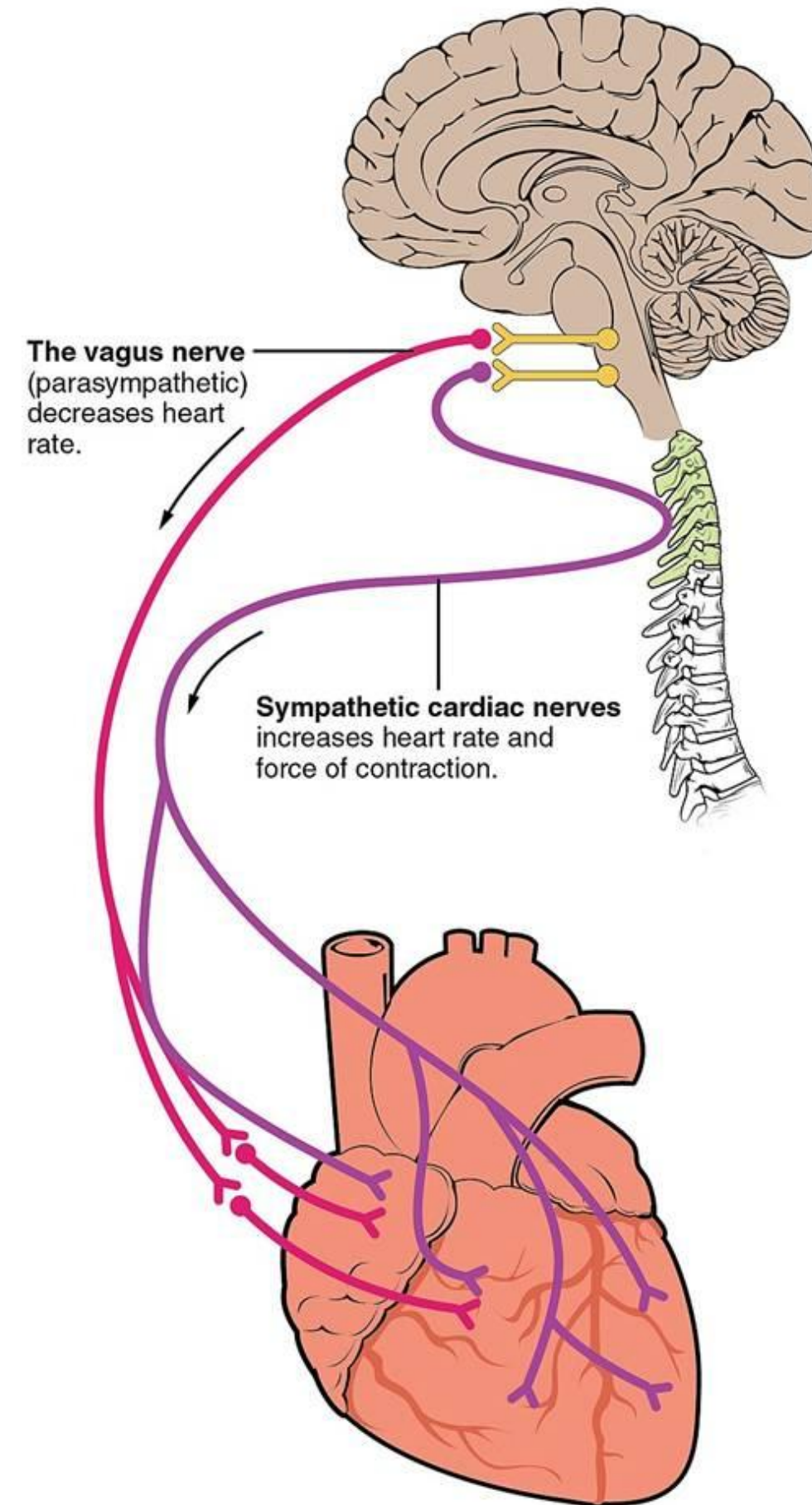


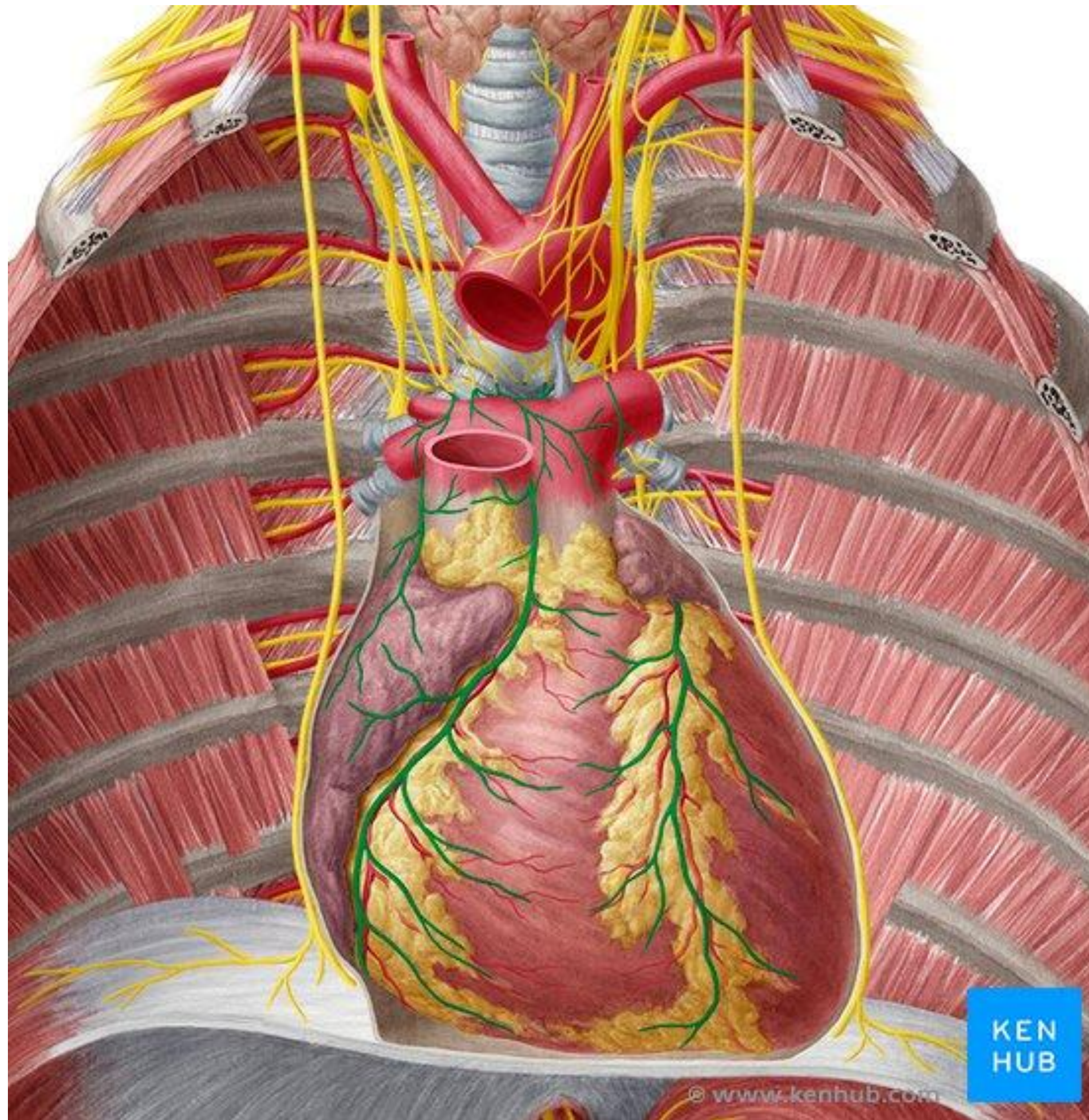
Sympathisch

PUPILLE Erweiterung	
SPEICHEL Hemmung	
ATEMWEGE Erweiterung	
HERZ Schneller Herz- schlag	
VERDAUUNG Erweiterung	
LEBER Glukosefreisetzung	
DARM Erweiterung	
NEBENNIEREN Adrenalin & Noradrenalin Freiset- zung	
BLASE Entspannung	
FORTPFLAN- ZUNGSAPPARAT Senkung des Blut- flusses	



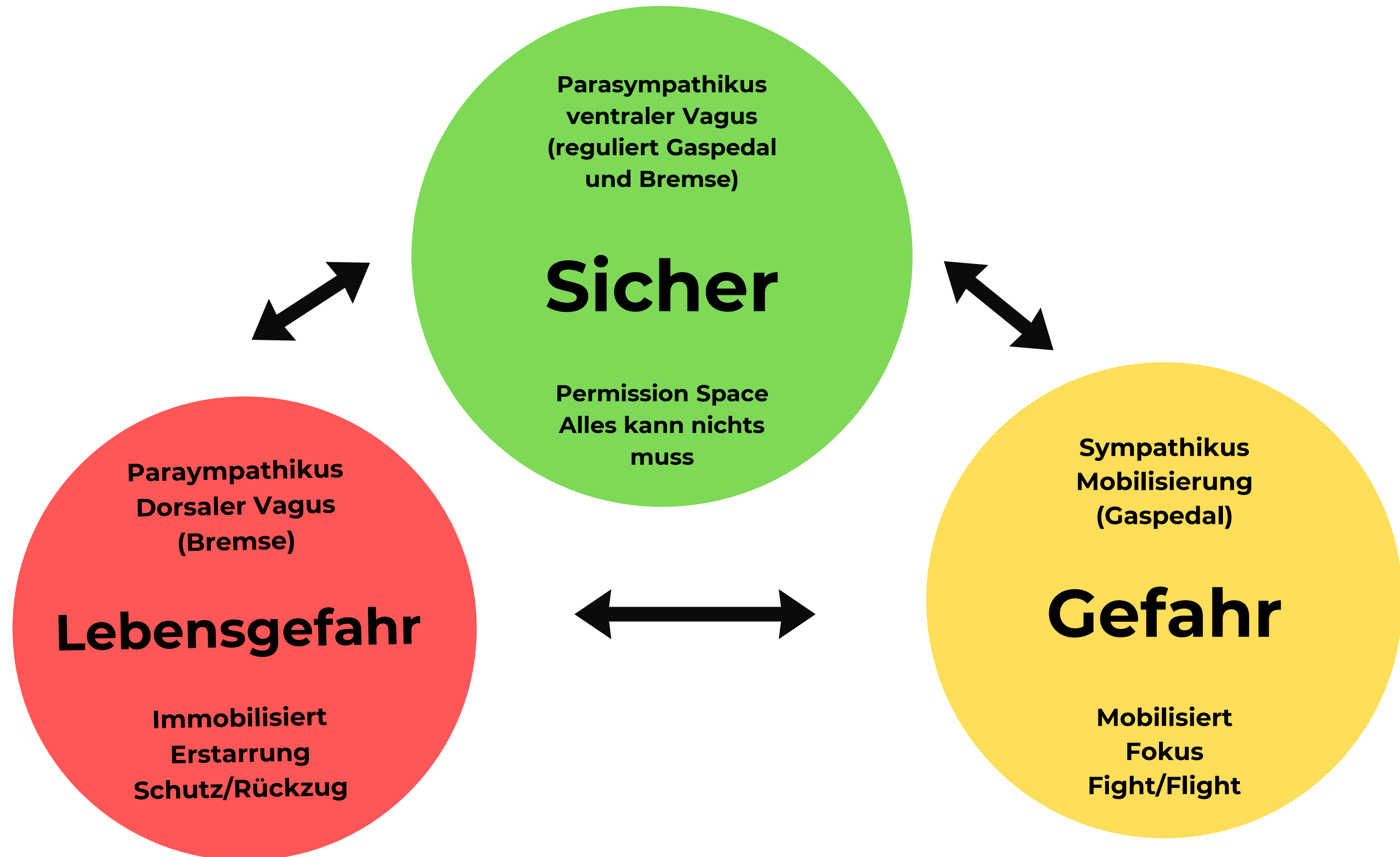
Autonome Innervation des Herzens





Vagusnerv

Die 3 Schaltkreise des Überlebens





Blended States



**Sicher/Offe
n**



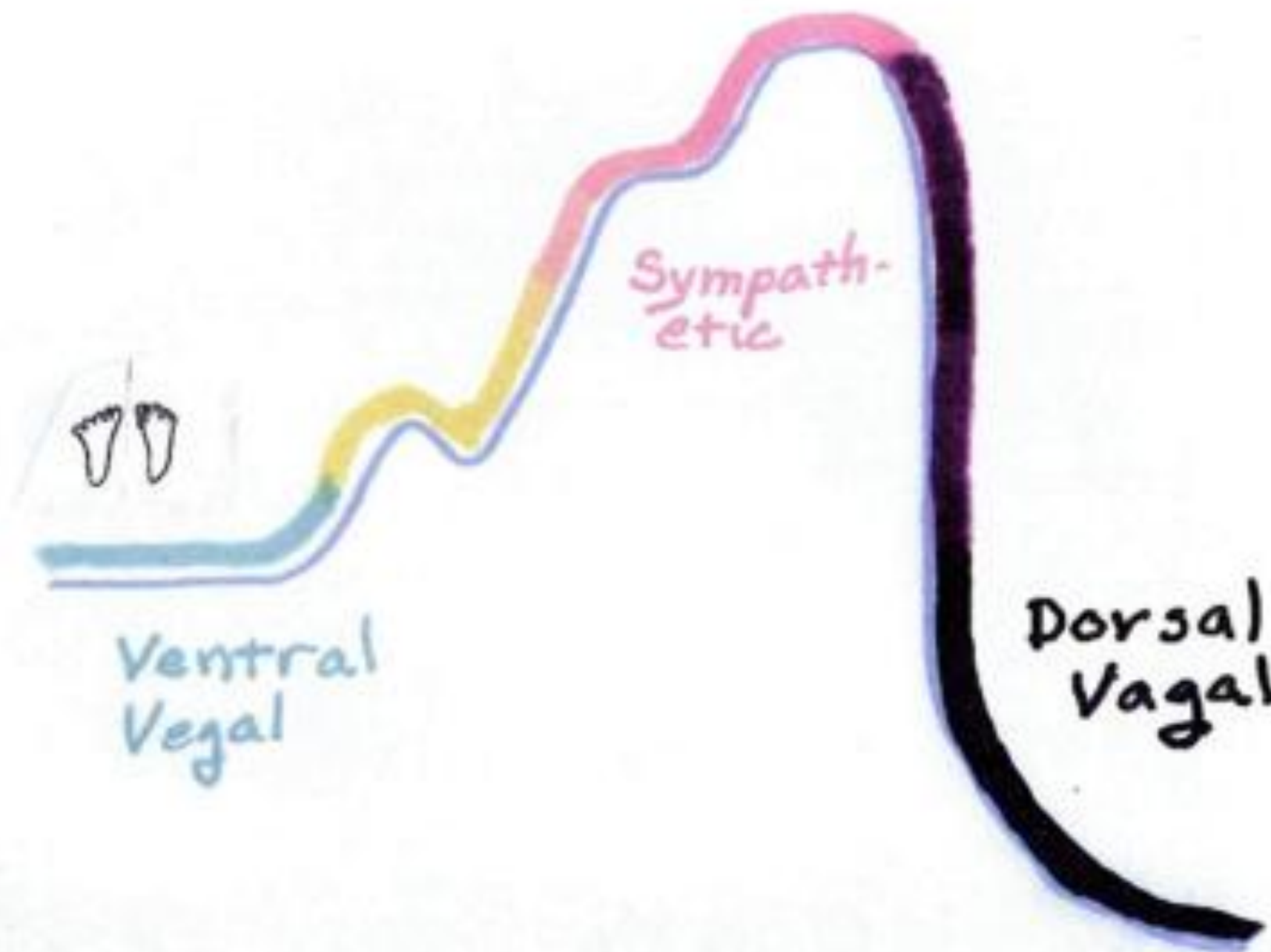
**Play
Zone**



**Ruhe und
entspannung**



**Reizüberflutet,
chronischer Stress**



Beide Füße im ventralen Vagus

- Kognitiv: Wachsam, achtsam aufmerksam, fokussiert, voller Zugang zu Weisheit und Intelligenz
- Emotional: Reguliert; Fühlt sich richtig gut an.
- Körperlich: Ruhe; entspannt
- Verfügbar für soziale Interaktion und persönliche Intimität

Der innere Bodyguard und die drei Schaltkreise des Überlebens

Polyvagal informiert arbeiten
nach belasteten Ereignissen





Typische Herausforderungen im Praxisalltag der Intervention

“Warum wirken die gleichen Inputs bei Menschen unterschiedlich oder gar nicht oder führen sogar in Schutz- oder Rückzugreaktionen? ”



Zwei zentrale Herausforderungen in der Praxis

- **Nicht jede gute Intervention wirkt bei jedem gleich**

Manche Techniken regulieren, andere werden vom Nervensystem im falschen Moment nicht angenommen oder sogar als zusätzlicher Stress verarbeitet.

- **Auch Begleitende brauchen ein tragfähiges eigenes System**

Gerade bei komplexen Themen wird die Qualität der Begleitung stark davon beeinflusst, wie reguliert, präsent und ressourcenreich der Therapeut selbst ist



**Permission
Space**

Häufiges Problem im Interventionsalltag

Warum der gleiche Impuls, Technik, Übung ganz unterschiedlich wirken kann und sogar in Schutz und Rückzug enden kann.

Frage die wir uns stellen müssen:

- In welchem Zustand ist das System gerade?
- Ist das Nervensystem überhaupt bereit neue Impulse aufzunehmen? (Permission Space)

Polyvagal informiert zu arbeiten heißt:

- nicht nur: was wäre hilfreich?
- sondernd auch: ist jetzt der passende Moment!



Creating a Permission Space

Presented by [dr.grassmann]



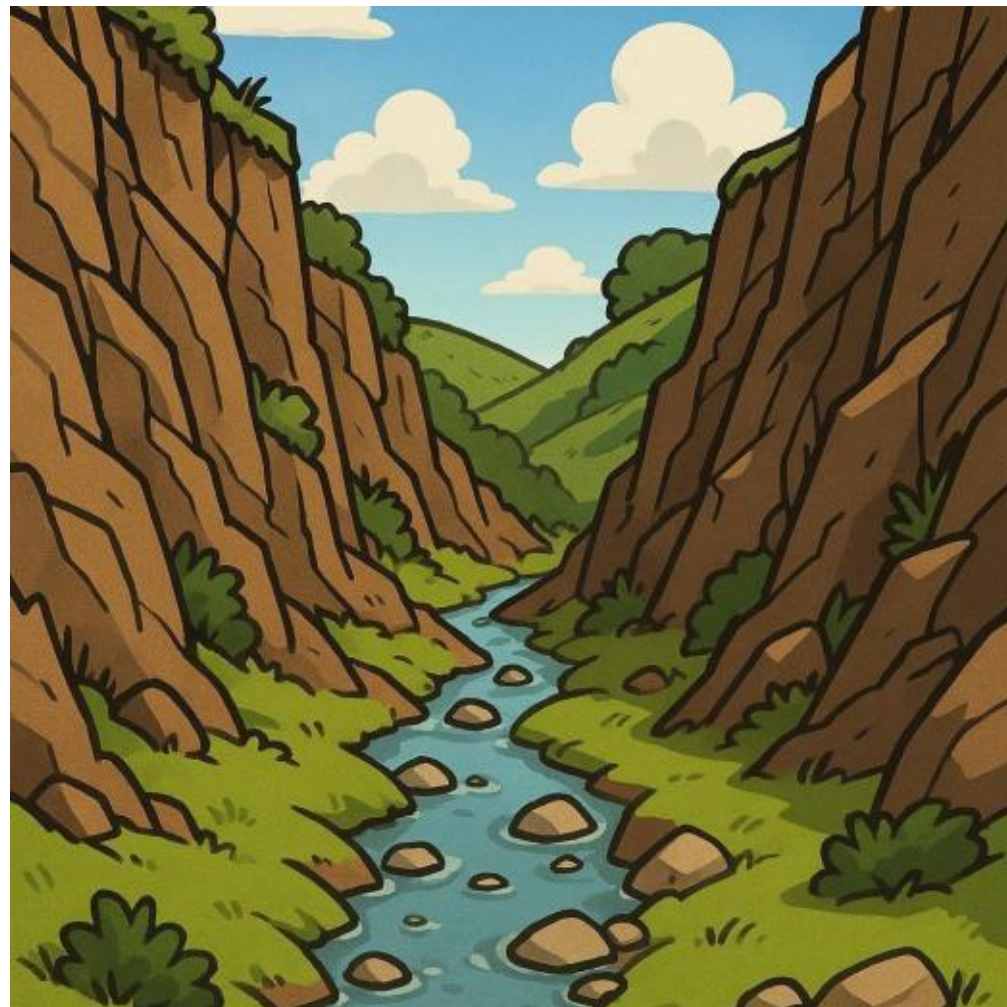
Permission Space

The Power of feeling save

“Woran merkst du, dass der andere nicht mehr sicher ist - auch wenn er es nicht sagt?”

„Und woran merkst du, dass du selbst nicht mehr ganz sicher bist?“





Permission Space

Dein Permission Space ist wie ein Tal.

Er ist deine Kapazität, mit einem anderen Menschen zu resonieren – körperlich, emotional, mental und in der Beziehung, ohne dich selbst zu verlieren – auch in intensiven, komplexen oder triggernden Prozessen.

- **Vertiefe den Fluss (durch die polyvagalen Übungen).**
- **Weite das Tal (indem du deine traumatischen Erfahrungen integrierst).**
- **Glätte die Landschaft (indem du lernst, in Stresssituationen hinein- und wieder hinauszugehen).**



Permission Space

**Dein Permissionsraum wird tiefer, wenn du lernst,
wie das Nervensystem Sicherheit von Gefahr unterscheidet**

**Das Toleranzfenster für emotionale und physiologische Zustände,
erweitert sich durch Polyvagale Embodiment-Tools**

Polyvagale Hierarchie

- 1.: Rhythmus und Co-Regulation (Tennisbälle)**
- 2.: Fokussiertes oder peripheres Sehen – Details oder Kontext (Augen)**
- 3.: Größeres Bewusstsein für das was dich innerlich hält (Propriozeption)**
- 4.: Zeichen von Balance (vestibuläres System)**



Permission Space

Koregulierung

Koregulation bezeichnet die Art und Weise, wie der autonome Zustand des Nervensystems einer Person mithilfe neurozeptiver Schaltkreise beeinflusst und beeinflusst wird (oder sich dorthin hinzieht) des Nervensystems eines anderen, der sich in der Nähe befindet.

Ko-Regulation entspringt dem biologisch notwendigen Bedürfnis nach Verbundenheit

Die Koregulation nutzt neurozeptive Schaltkreise unseres ANS, die Sicherheitssignale oder Hinweise auf Gefahr und Bedrohung senden und empfangen

Der innere Bodyguard

Das Nervensystem ist darauf ausgelegt mögliche Gefahrenpotentiale und nicht eindeutig vorhersehbare Situationen zu erkennen und schnellstmöglich darauf zu reagieren. (Neurowahrnehmung Steven Porges)





Der Bodyguard im Dauereinsatz

Neurozeption ist die unbewusste Bewertung von Sicherheit oder Gefahr. Sie geschieht unterhalb kognitiver Kontrolle und Beeinflusst Körperreaktion und Verhalten !

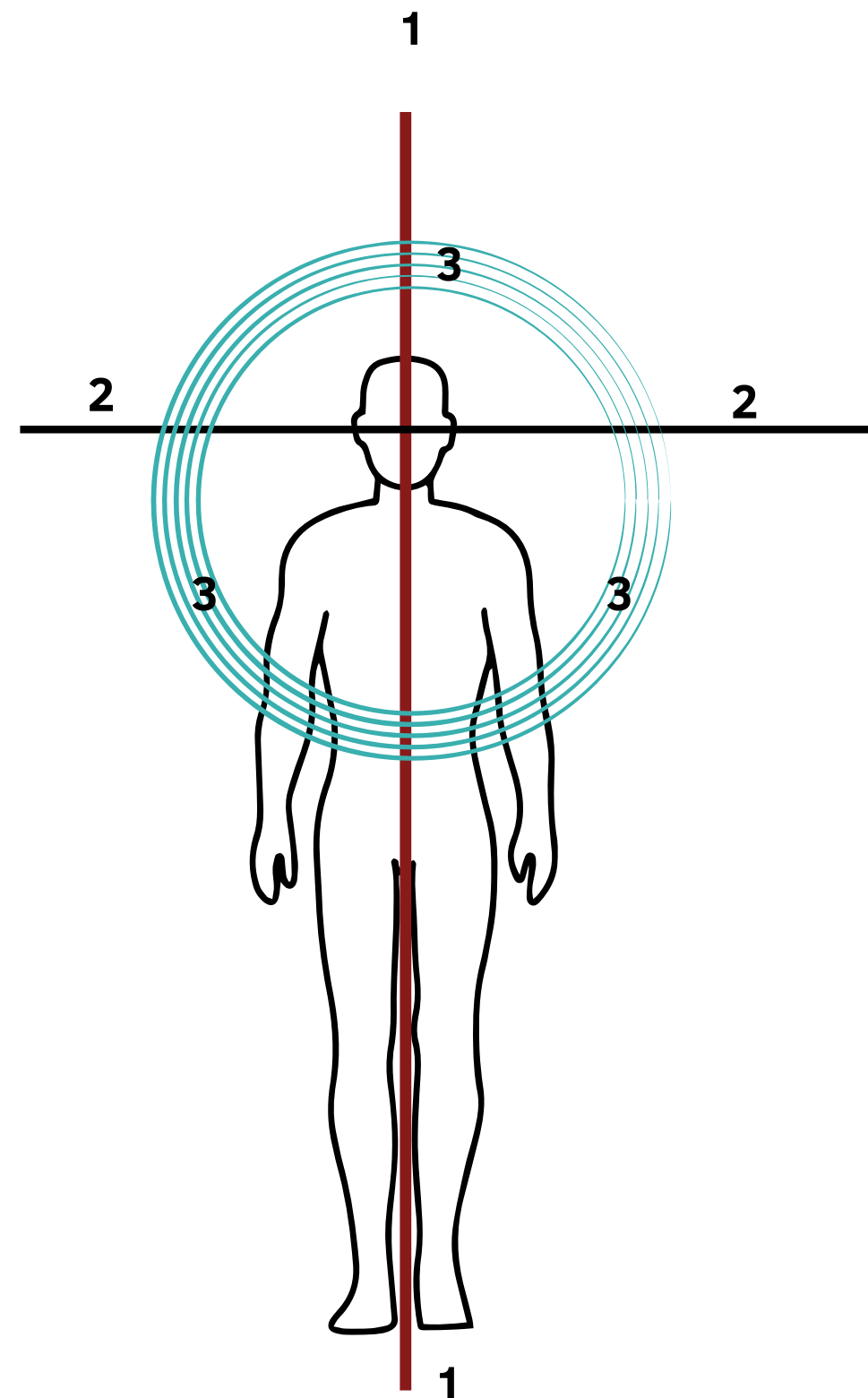
Der innere Bodyguard scannt rund um die Uhr die Umgebung.

Er fragt sich: Bin ich sicher – oder droht Gefahr?

- Ist es sicher was ich gerade tue?
- Ist in meinem Körper alles in Ordnung?
- Ist der Ort sicher, an dem ich mich aufhalte?
- Ist diese Person vertrauenswürdig, mit der ich zusammen bin?



Der Bodyguard bezieht seine Informationen aus den Sinnesorganen



1 Propriozeption

2 Visuelles/Auditives System

3 Vestibuläres System

und Interozeption

Der Bodyguard braucht klare Daten

Stell dir vor, er sitzt in einem Überwachungsraum voller Bildschirme. Jeder Bildschirm zeigt, was deine Sinne gerade wahrnehmen.

- Was du siehst
- Was du hörst,
- Was du schmeckst,
- Wie dein Gleichgewicht ist
- Wie du deinen Körper wahrnimmst



Wenn alle Bildschirme gestochen scharf sind, der Ton klar ist und die Signale zuverlässig kommen, kann er blitzschnell und präzise reagieren. Der Neurozeptionskompass ist gut eingestellt. Es findet eine sensorische Inegration statt. Das Nervensystem bleibt in einem sicheren, ventral-vagalen Zustand.

Wenn ein Monitor flackert, das Bild verschwommen ist oder der Ton rauscht, muss er raten.

**» Der Bodyguard neigt dann zur Vorsicht und schaltet in einen Schutzmodus.
(Sympathikus oder Dorsal)**

» Er reduziert vorsorglich

- Kraft und Beweglichkeit(Kooridnationsproleme)
- kognitive Leistungsfähigkeit

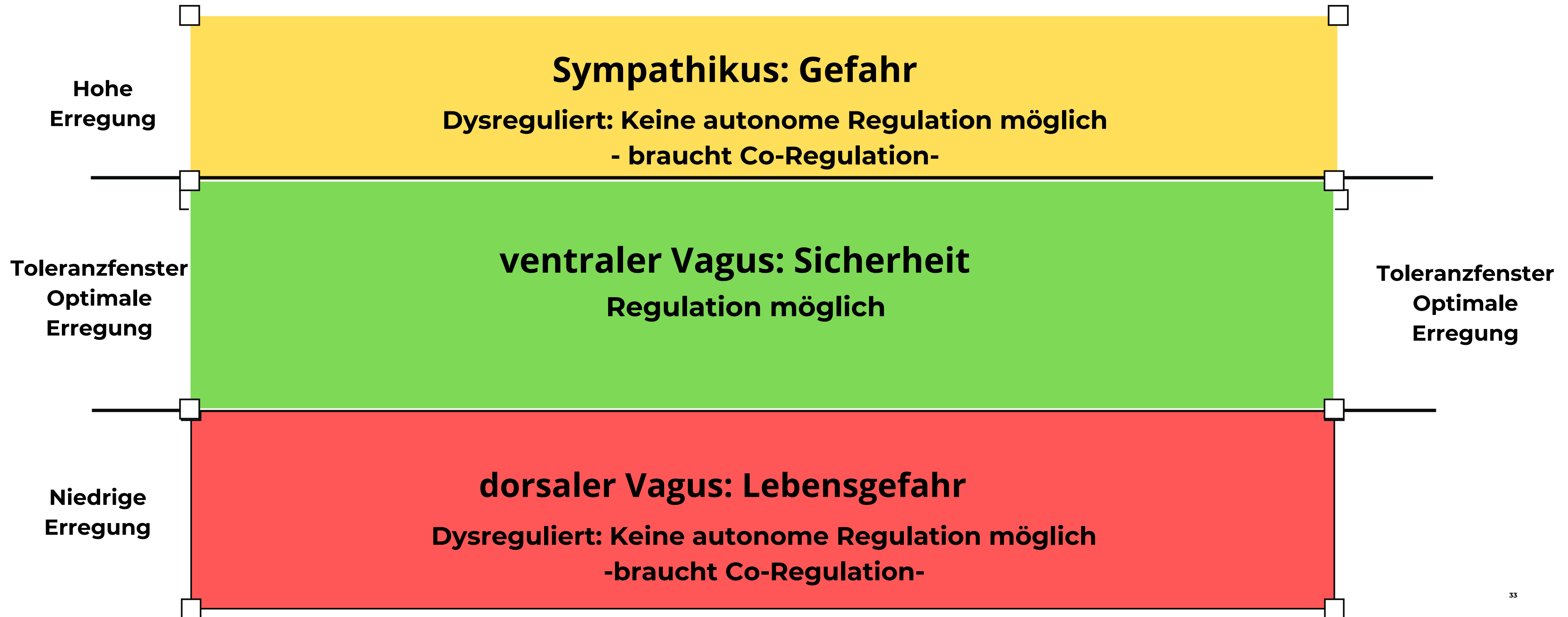
Veranlasst

- Ein Zusammenziehen des Körpers
- Emotionale Reaktionen (Wut, Unsicherheit etc.)
- und schaltet primäre Schutzreflexe als Abwehrsystem an.



Neurozeption von Gefahr und das Arbeitsfenster

Je größer das Toleranzfenster - desto entspannter der Bodyguard



Die drei autonomen Alltagszustände und deren Auswirkung auf den Körper

System

Ventral – Verbindung

Sympathisch – Mobilisierung

Dorsal – Immobilisierung

Propriozeption

Elastischer Tonus klare
Körpergrenzen aufrechte,
mühelose Haltung

Erhöhter Tonus Spannung
in Schultern/Kiefer
enge Körperwahrnehmung

Reduzierter Tonus
Schweregefühl diffuse
Körpergrenzen

Visuelles System

Weicher Blick
periphere Wahrnehmung

Mimik offen/ lebendige

Tunnelblick, schnelle
Augenbewegungen
Fixierung auf Bedrohung

Leerer/diffuser Blick
wenig Augenbewegung
Blick gesenkt

Vestibulär

Stabile Mitte
flexible Orientierung
Kopf frei beweglich

Schlechte Balance
nach vorne gerichtet
Kopfbewegung
eingeschränkt

Instabilitätsgefühl
Kopf sinkt
Orientierungslos

Atmung

Rhythmisch, variabel
beweglicher Brustkorb

unrhythmisch, hektisch
Brustatmung, flach

eingeschränkt
Flach, reduziert

Stimme

Prosodisch
warm / melodisch

Schneller, schärfer
lauter oder gepresst

Monoton
leise

Interozeption

Differenziert spürbar
Gefühle benennbar

Herzklopfen, Druck, Hitze,
Wut, Angst, Ungeduld

kraftlos Leeregefühl
Taubheit / wenig innere
Wahrnehmung

Beziehungsfähigkeit

Kontaktfähig
resonanzfähig
kooperativ

Konfrontativ oder
leistungsorientiert
misstrauischer

Rückzug
wenig Resonanz
sozialer Abschied

Autonome Zustände und körperliche Marker

Ventraler Zustand

Verbindung – Flexibilität – soziale Sicherheit

Stimme:

- Prosodisch
- Warm
- Melodisch

Atmung

- rythmisch, ruhig
- fließend

Interozeption:

- Gefühle benennbar
- Differenziert spürbar

Beziehungsfähigkeit

- Kontaktfähig
- Resonanzfähig
- Kooperativ



Autonome Zustände und körperliche Marker

Ventraler Zustand

Verbindung – Flexibilität – soziale Sicherheit

Propriozeption:

- elastischer Muskeltonus, ruhige Atmung
- Deutlich spürbare Körpergrenzen
- Aufrichtung ohne Anstrengung
- Bewegungen koordiniert und fließend

Visuelles System

- Weicher, peripherer Blick
- Augenbewegungen ruhig und flexibel
- Blickkontakt möglich und regulierend
- Gesichtsausdruck lebendig, Mimik variabel

Vestibuläres System

- Stabile, aber flexible Mitte
- Gleichgewicht sicher, kein Schwanken
- Kopf frei beweglich
- Orientierung im Raum klar und präsent



Autonome Zustände und körperliche Marker

Sympathikotoner Zustand

Mobilisierung – Energie – Fokussierung

Stimme

- schneller
- schärfer
- lauter oder gepresst

Interozeption

- Herzklopfen/Atmung schnell und flach
- Hitze
- Druckgefühl
- innere Unruhe

Beziehungsfähigkeit

- Konfrontativ
- Leistungsorientiert/Kompetitiv
- Misstrauisch



Autonome Zustände und körperliche Marker

Sympathikotoner Zustand Mobilisierung – Energie – Fokussierung

Propriozeptives System

- Erhöhter Muskeltonus (Schultern, Nacken, Kiefer)
- Körper fühlt sich enger oder gespannter an
- Bewegungen schneller, zielgerichteter

Visuelles System

- Verengtes Blickfeld (Tunnelblick)
- Schnellere Augenbewegungen
- Fixieren auf Bedrohungsrelevantes
- Weniger periphere Wahrnehmung

Vestibuläres System

- Erhöhte Wachheit
- Körper leicht nach vorne orientiert
- Schnelle Kopfbewegungen
- Sensibler für plötzliche Bewegungsreize



Autonome Zustände und körperliche Marker

Dorsaler Zustand

**Immobilisierung – Rückzug –
Energiesparen**

Stimme

- Monoton/Ausdruckslos
- leise

Atmung

- flach, reduziert
- Bewegung kaum wahrnehmbar,

Interozeption

- kraftlos, Taubheit
- inneres Leeregefühl
- wenig innere Wahrnehmung

Beziehungsfähigkeit

t

- Rückzug
- wenig Resonanz
- sozialer Abschied



Autonome Zustände und körperliche Marker

Dorsaler Zustand

Immobilisierung – Rückzug –

Energiesparen

Propriozeptives System

- Reduzierter Muskeltonus
- Schweregefühl
- Unscharfe Körpergrenzen
- Bewegungen verlangsamt oder minimal

Visuelles System

- Leerer oder diffuser Blick
- Weniger Augenbewegung
- Blick senkt sich oder verliert Fokus
- Reduzierte Mimik

Vestibuläres System

- Instabilität oder “Wegdriften”
- Unsicheres Gleichgewicht/Schwindel
- Kopf sinkt nach vorne oder unten
- Orientierung im Raum eingeschränkt



Reziproke Kommunikation - Das Nervensystem ansprechen

**Es reicht nicht nur
das Nervensystem zu regulieren**



Warum?

**Weil langfristige Regulation im Nervensystem,
nur in der Beziehung und der Zusammenarbeit
mit den Sinnen stattfinden kann.**

Warum gibt es so viele chronisch gestresste Menschen



Neurozeption reagiert auf Beziehung, nicht auf Erklärung



**Regulation entsteht durch Sicherheit
und nicht durch ein “Mehr” an Interventionen**

Der Neurozeptionskompass - Sensorische Integration

**Langfristige ANS
Modulation**

**Visuelles System
Klarheit**



**Propriozeption
Orientierung/Erdung**

**Vestibuläres System
Gleichgewicht**

Nervensystem und Sinnesleistung

Das visuelle System

Ventral

- weite Wahrnehmung
- peripheres Sehen
- Beziehungsfähigkeit

Sympathikoton

- Tunnelblick
- starker Fokus
- hohe Anspannung

Dorsal

- verschwommen
- abgeschaltet
/unterfokussiert
- „nicht richtig da“

Das vestibuläre System

Ventral

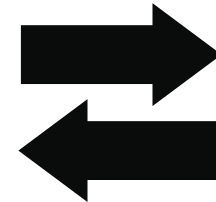
- klare Orientierung im Raum
- Bewegungen fließend/angepasst
- Sicherheit in Aufrichtung & Richtungswechsel

Sympathikoton

- ständig in innerer Alarmbereitschaft
- Balance instabil, schnell korrigierend
- Schwindel, Benommenheit oder Übelkeit unter Stress möglich

Dorsal

- wenig Orientierung
- verzögerte Reaktionen
- unsicheres Stehen, wenig Anpassung an Bewegung



Propriozeption

Ventral

- guter Kontakt zu Körper & Umgebung
- fein abgestimmte Bewegung
- Handlungsspielraum

Sympathikoton

- harter, regider Tonus
- schnelle Reaktion
- hektische Bewegung

Dorsal

- weicher, undifferenzierter Tonus
- verlangsamte Reaktion
- schlechtere Orientierung



Die 5 Merkmale von sensorischer Integration

- **Beweglichkeit/Flexibilität**
- **Anpassungsfähigkeit**
- **Energie**
- **Vitalität**
- **Kohärenz**

“Regulation beginnt dort, wo Sinne wieder zusammenfinden”

Nicht isoliert oder im Kampf gegeneinander.

Sondern aufeinander abgestimmt – wie ein Orchester.

sensory match



**Kohärenz/hohe
HRV**

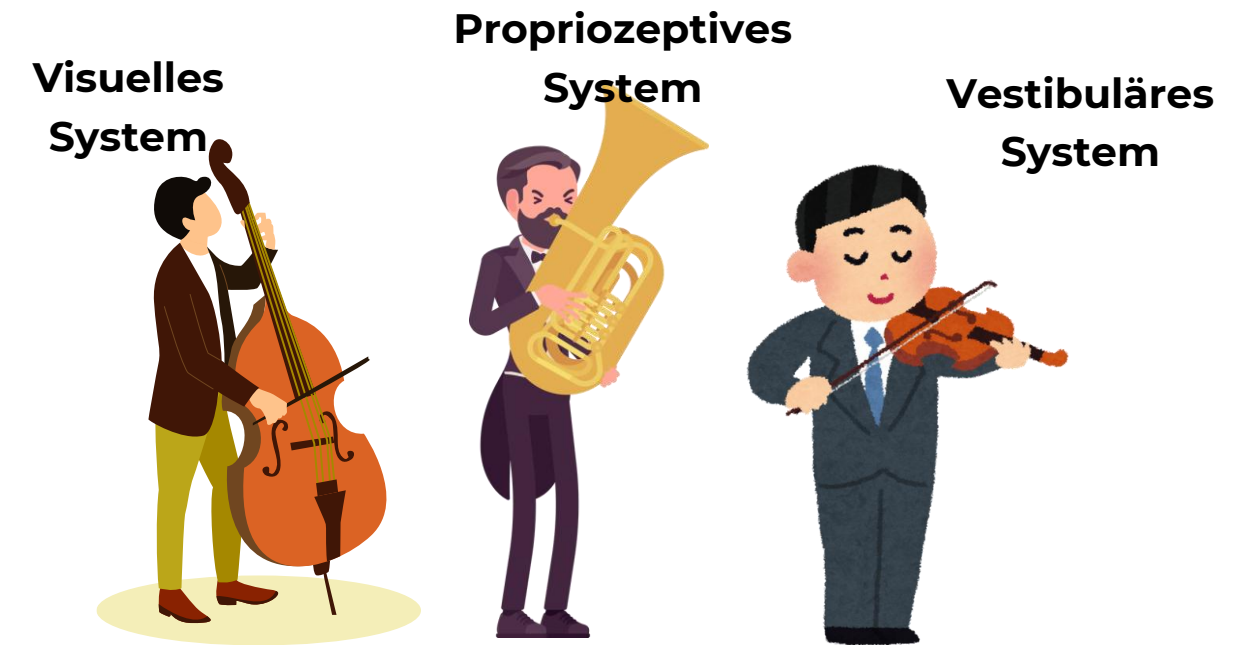


Die Melodie des Lebens bleibt im Fluss



Die Sinne: Eingespieltes Orchester - oder Klangbrei?

- »» Wenn einer aus dem Takt kommt, zieht er alle anderen mit.
- »» Wenn einer ausfällt, müssen die anderen mehr Leisten.
- »» Wenn einer zu viel macht, werden die anderen unterfordert.



Sensory Mismatch ➡ Chaos/niedrige HRV

Die Melodie des Lebens gerät ins Stocken



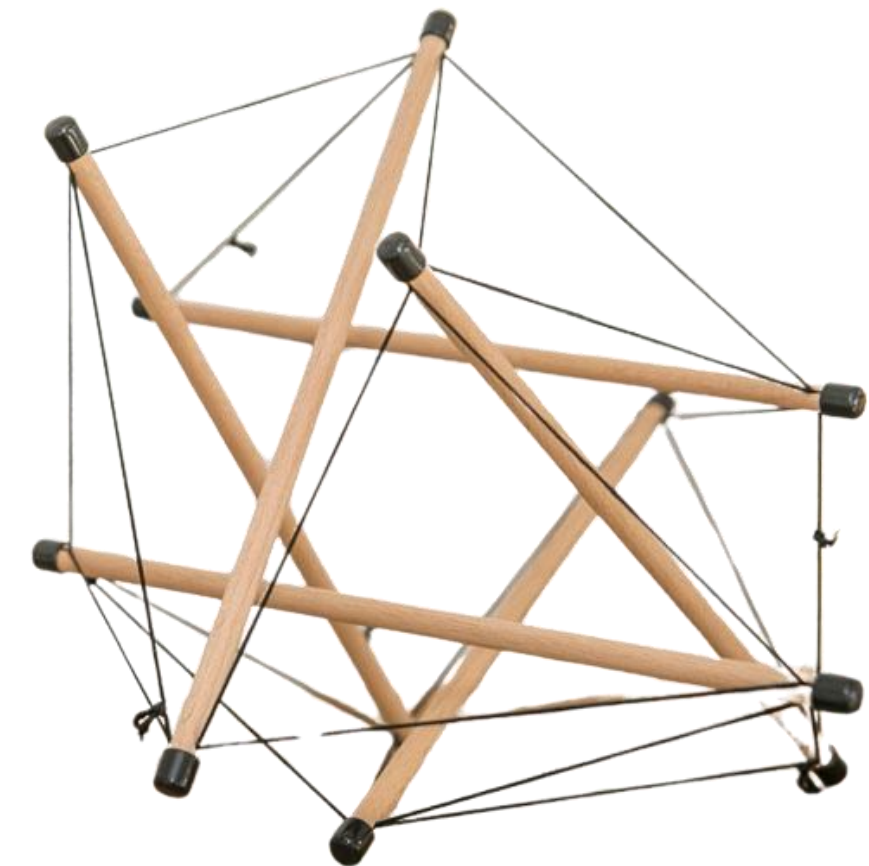
Integration bedeutet: Autonomie in der Verbundenheit

Jedes Teil arbeitet für sich und unabhängig von anderen. Gleichzeitig verbindet es sich mit anderen Teilen zu einem größerem Ganzen.

Dadurch wird das System belastbar, resilient und kann mit einer hohen Anpassungsfähigkeit auf die Anforderungen des Lebens reagieren. (Hohe Vorhersehbarkeit)

Bio-Tensegrität:

- **Das System wird unter Druck belastbarer**
- **Maximale Leistung bei minimalem Energieaufwand**



Wenn ein Monitor flackert, das Bild verschwommen ist oder der Ton rauscht, muss er raten.

» Der Bodyguard neigt dann zur Vorsicht und schaltet in einen Schutzmodus. (sympathikoton oder dorsal)

» Er reduziert vorsorglich

- Kraft und Beweglichkeit(Koordinationsprobleme)
- kognitiven Leistungsfähigkeit

Veranlasst

- Ein Zusammenziehen des Körpers
- Emotionale Reaktionen (Wut, Unsicherheit etc.)
- und schaltet primäre Schutzreflexe als Abwehrsystem an.

Die sensorische Integration gerät dabei durcheinander.





Gestörte Integrationsleistung:

Störung in der Kohärenz: Das was ich im Körper wahrnehm, was ich denke und fühle stimmt nicht überein.

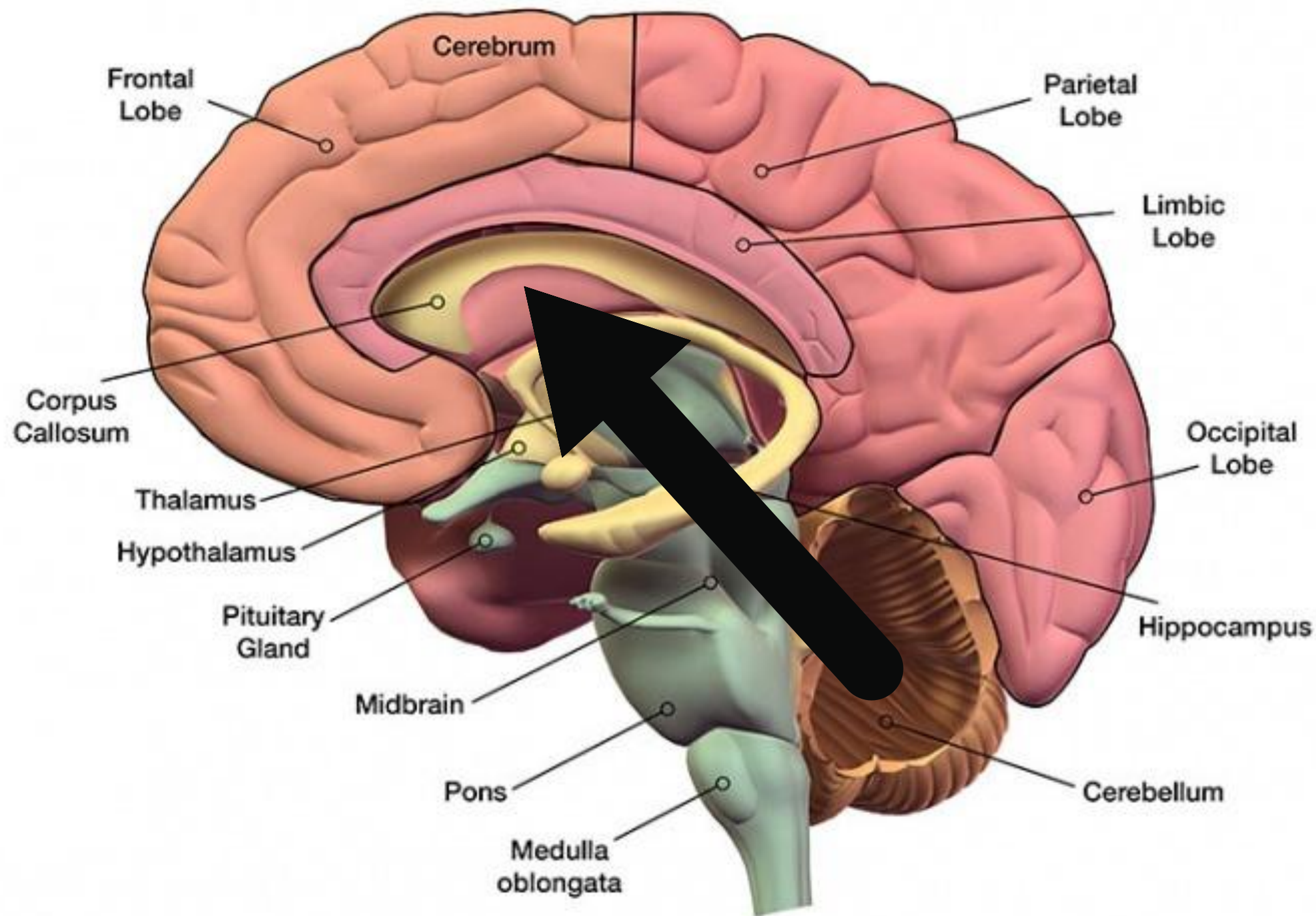
Schwäche in der Orientierung: Ich weiß nicht genau wo ich bin, in habe den Kontakt zu mir und meiner Umgebung verloren. Ich kann nicht mehr klar denken

Schwäche in der Stabilität: Ich fühle mich instabil und fühle mich meinen Emotionen ausgeliefert.

Schwäche in der Anpassungsfähigkeit: Ich habe Schwierigkeiten mich an Veränderungen anzupassen. Sie machen mir Angst

Schwäche in der Beweglichkeit: Mein Körper ist steif und nicht reaktionsfähig. Im Falle einer Gefahr kann ich nicht weglaufen oder mich verteidigen.





Reiz-Reaktion-Muster bei unsicherem sensorischen Input oder Trigger.

Hijacking of the reptilian brain:

- Reaktionen werden vom Reptiliengehirn und Säugetiergehirn gesteuert.
- Kein klares Denken mehr möglich
- Impulsives Verhalten, Aggression, Angst, Panik durch Aktivierung der Amygdalla

**Reiz- Reaktions -
Mechanismus**



Reflexe die Wächter unserer Sinne

Fluch und Segen?

Segen: Sie beschützen uns ohne dass wir lange überlegen müssen.

Fluch: Solange Schutzreflexe dominant sind, können sich die Sinne nicht integrieren.

Ein aktiver Schreck- oder Erstarrungsreflex:

- blockiert die Wahrnehmung
- verkürzt die Reaktionszeit
- blockiert den Handlungsspielraum
- hält den Körper im Alarm

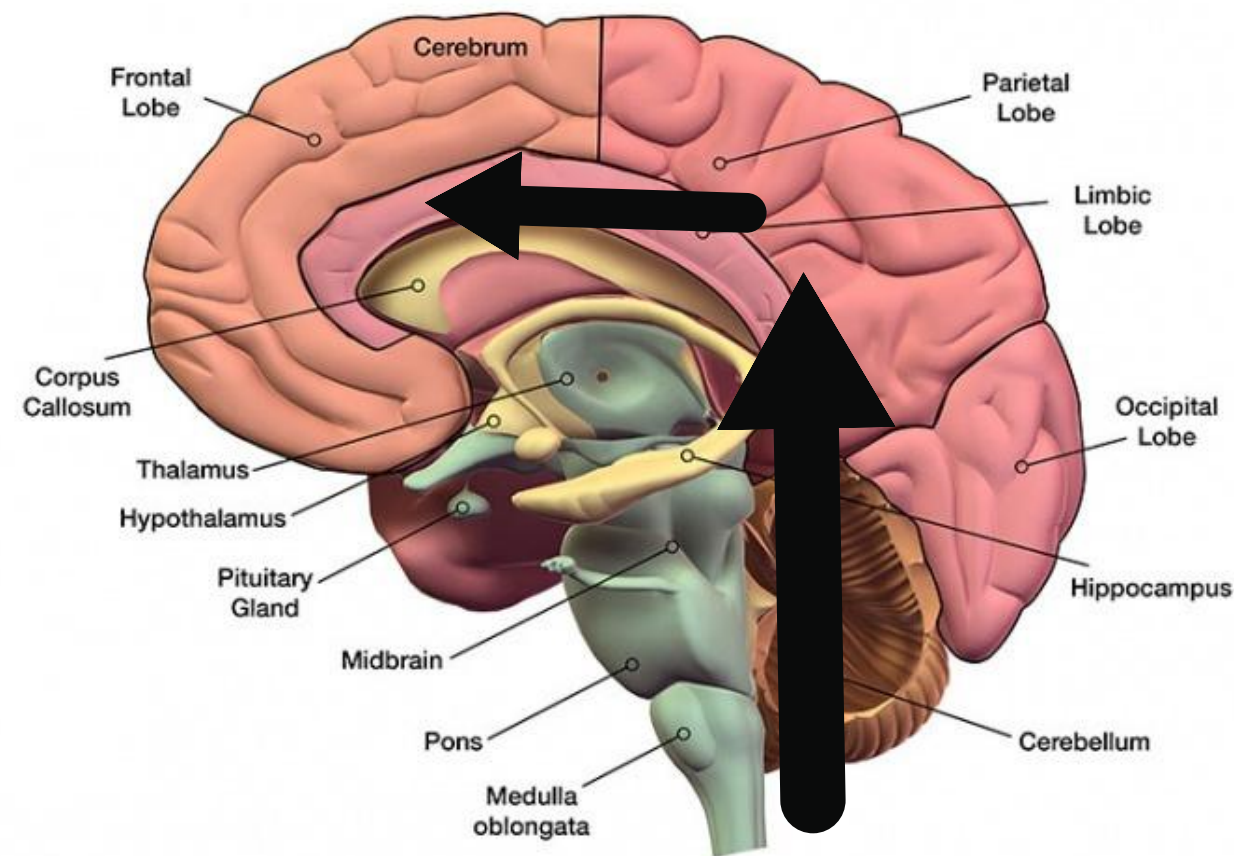
Der Bodyguard kann zwischen wirklicher Gefahr und Alltagsreiz nicht mehr unterscheiden. Er bleibt wachsam, kann sich nicht beruhigen oder in Beziehung treten.



Unsere Lösung

- 1. Nimm wahr wie es um deine Sinne steht**
- 2. Löse deine Schreck- und Startle-Reflexe,**
- 3. Trainiere den Orientierungsreflex, als Eingangspforte für die Sinnesorgane**
- 4. Trainiere die Sinnesorgane, damit dein Bodyguard glasklare Signale auf seinen Monitor bekommt, und länger cool bleiben kann.**





Ziel des PET-Trainings: Integration von sensorischer Verarbeitungsleistung für eine Neurozeption der Sicherheit

oder einfacher ausgedrückt

Erhöhung des emotionalen Wohlbefindens und Entwicklung mentaler Stärke durch:

- **Aufarbeitung von Stress und Triggerreizen im propriozeptiven, visuellen und vestibulären System**
- **Training der Sinnesorgane für sichere Neurozeption**
- **Entwicklung von somatischen Ressourcen zur Körperbildung und Stressregulation im Alltag**



Je klarer der Input an Informationen aus den Sinnesorganen, desto vorhersehbarer wird die Situation, desto sicherer der Output und unser Körpergefühl im Sinne der Sensorischen Integration.

Kohärenz: Das was ich im Körper wahrnehme, was ich denke und fühle stimmt überein.

Orientierung: Ich kann mich schnell orientieren, und bewusst meine Aufmerksamkeit lenken und klar denken.

Stabilität: Ich fühle mich geerdet und kann meine Empfindungen und Emotionen gut im Körper halten und regulieren.

Anpassungsfähigkeit: Auf Veränderungen kann ich angepasst und spontan reagieren.

Beweglichkeit: Mein Körper ist beweglich und reaktionsfähig. Im Falle einer Gefahr kann ich weglaufen oder mich verteidigen.



Die wichtigsten angstgesteuerten Reflexe die eine klare Orientierung hemmen

Kampf-Reaktion

Der Körper geht in Angriff, um sich zu schützen.

Distanzverringerung, Spannung, Druck und Durchsetzung sollen Sicherheit herstellen, lassen aber wenig Raum für Wahrnehmung.



Flucht-Reaktion

Das System will Abstand schaffen, um Überforderung zu vermeiden. Bewegung und Aktivität ersetzen Orientierung – oft ohne wirklich anzukommen.



Freeze-Reaktion/Schreck-Reaktion

Der Körper schaltet Bewegung und Entscheidungsfähigkeit herunter, um zu überleben. Die Wahrnehmung wird eingeschränkt, Zeit scheint stillzustehen, bis die bedrohliche Situation vorüber ist.



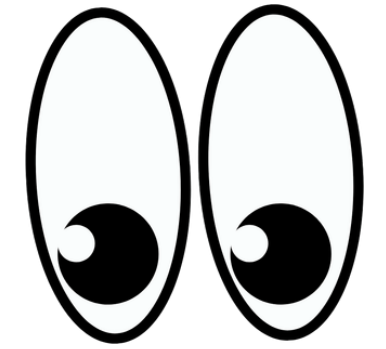
Fawn-Reaktion

Ist auch als "people-pleaser"-Reaktion bekannt. Sicherheit wird über Anpassung und Gefallen gesucht. Die Orientierung liegt im Außen beim Gegenüber – die eigene Wahrnehmung tritt in den Hintergrund. Dabei handelt es sich um eine Angstreaktion, bei der Menschen versuchen, demjenigen oder derjenigen, die die



Trainiere den Orientierungsreflex - für eine bessere Raumorientierung

Stelle dich aufrecht hin, schaue mit den Augen:



Schau nur mit Augen:

- nach links oben, links unten, nach rechts unten und rechts oben. Mitte zurück.

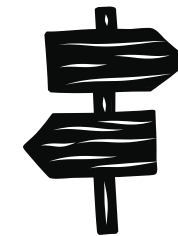
Schaue mit Augen und Kopf:

- nach rechts oben, rechts unten, links unten und links oben, zur Mitte zurück

Augen Kopf Brustkorb.:

- schaue mit Augen, Kopf hinter über deine linke Schulter nach links oben, nach links unten, über vorne zurück nach rechts unten und rechts hinten oben über dein Schulter, zur Mitte zurück.

Mit Seufzer abschließen.



Neurozeptionstraining

Dein Kompass zur inneren Sicherheit

Damit Dein Bodyguard zwischen echter Bedrohung und Alltagsreiz unterscheiden kann und öfters mal die Beine hochlegt um das Leben mit allen Sinnen zu genießen.



Propriozeption

**ist deine 3 Dimensionale
Wahrnehmung über die
Orientierung des Körpers im
Raum, im Bezug zur Schwerkraft**



Das Propriozeptive System

Der vergessene 6. Sinn

Auch genannt: Tiefensensibilität oder Eigenwahrnehmung

Sitz: In den Faszien und Gelenkkapseln

- **Fähigkeit des Körpers, Position, Stellung und Bewegung im Raum wahrzunehmen**
- **Funktioniert unabhängig vom Sehen**

proprius = eigen · receptio = aufnehmen, sich zu eigen machen

Propriozeption sagt dir, wo du bist – ohne hinzuschauen.



Hättest du das gedacht?

Interessante Fakten über das Propriozeptive System

Propriozeption ist mehr als nur zu wissen wo Arme und Beine sind

- **Je klarer die Propriozeption, desto geringer die Schmerzwahrnehmung**
- **Propriozeptive Reize können die Herzratenvariabilität erhöhen**
- **Propriozeption reguliert Emotionen – ohne sie erklären zu müssen**
- **Fehlende Propriozeption verstärkt Grübeln und mentale Unruhe**
- **Propriozeption ist ein direkter „Beruhigungskanal“ für den inneren Bodyguard**

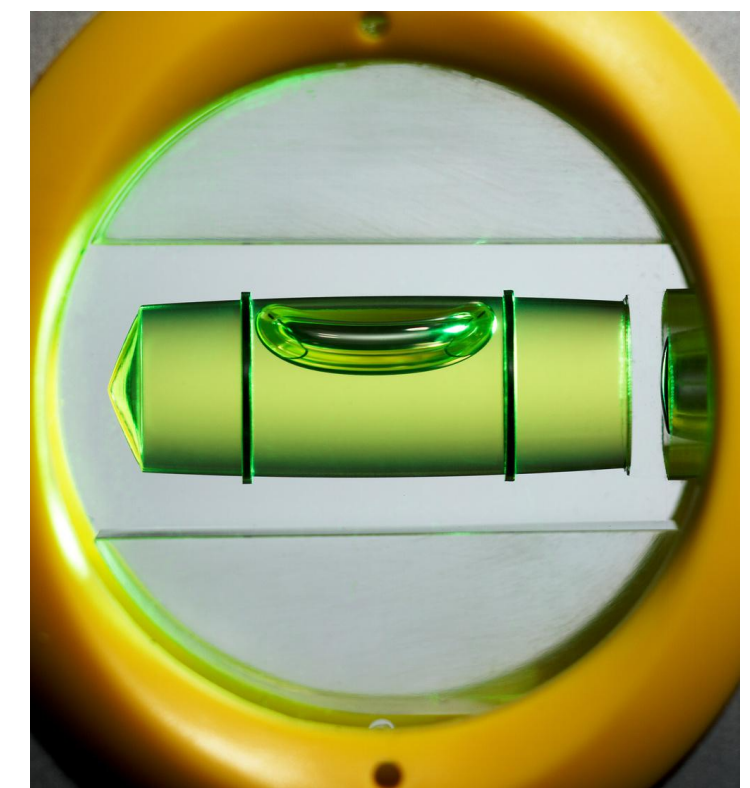
Wie gut ist deine Propriozeption?

- **Augen zu Test: Wie gut/sicher kannst du mit geschlossenen Augen laufen?**
- **Positions-check: Wie gut kannst du die Position deiner Gelenke wahrnehmen?**
- **Tensegritäts-check: Wie stabil ist deine Wirbelsäule?**



Das Vestibularsystem

Ist verantwortlich für deine dreidimensionale Wahrnehmung von Bewegung, Beschleunigung und Lage des Körpers im Raum in Bezug zur Schwerkraft



Hättest du das gedacht?

Interessante Fakten über das Vestibuläre System

Gleichgewicht ist mehr als nur der Schutz vor Sturz

- **Es steht eng mit dem Emotionszentrum in Verbindung.**
- **Es unterstützt die Herzrhythmusvariabilität**
- **Es hilft bei der Verarbeitung von Reizen und reguliert Stress (Schutz vor Reizüberflutung)**
- **Wenn das Gleichgewichtsorgan klemmt, ist nicht nur der Gang unsicher, sondern auch die Stimmung im Keller.**

Alltagssätze, die jeder kennt ...

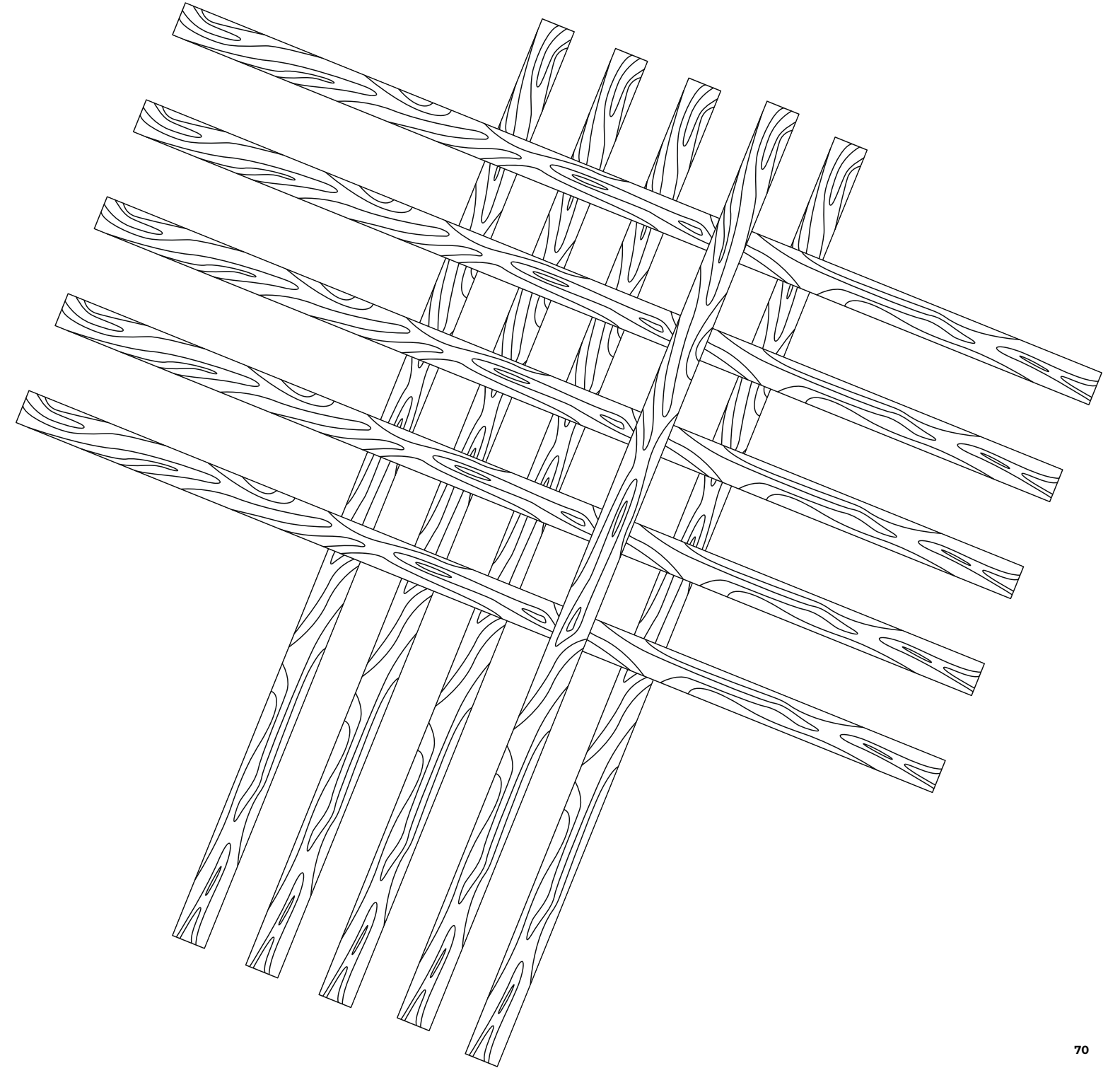
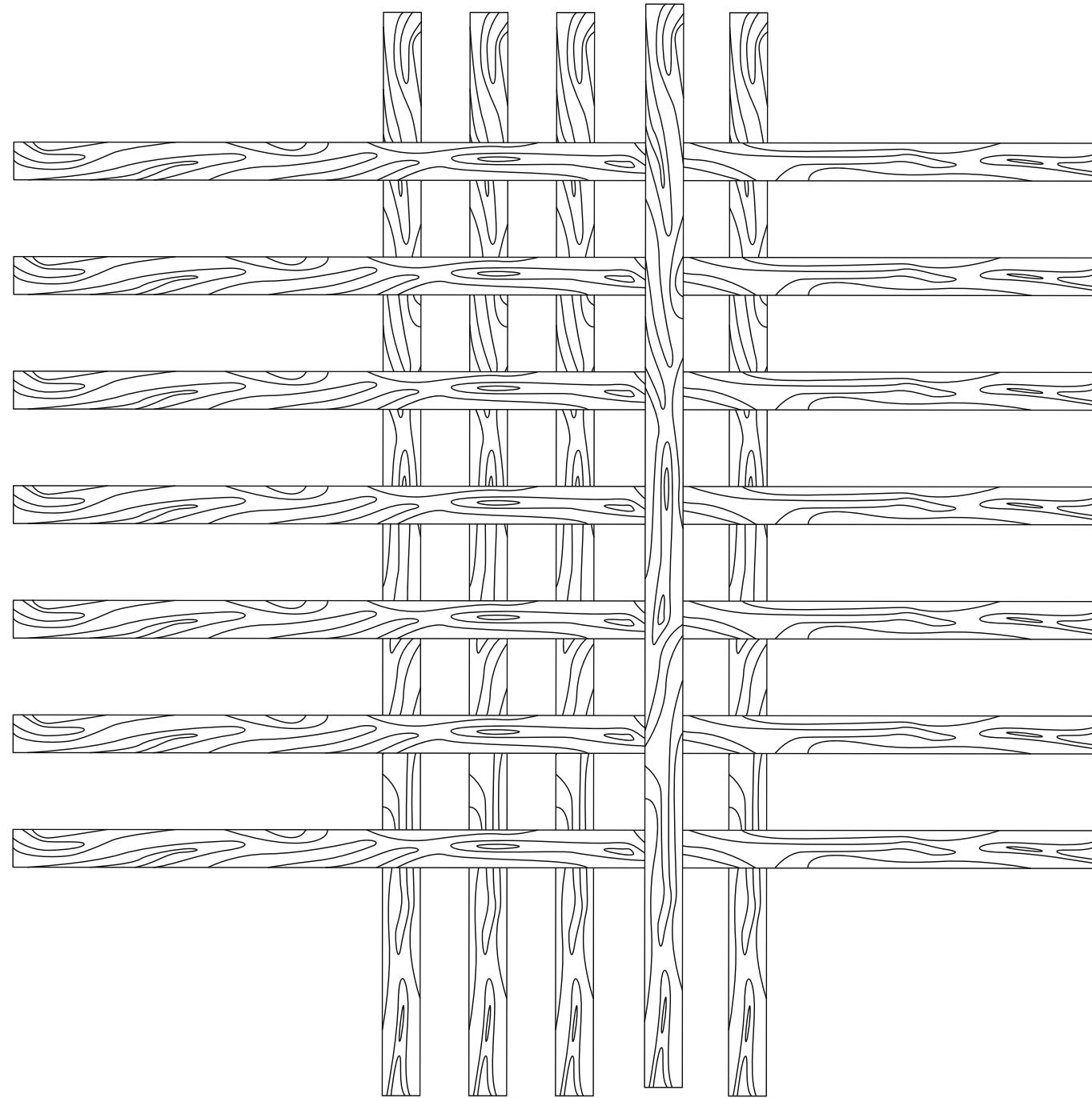
- Ich weiß nicht wo vorne und hinten ist.
- Hin- und hergerissen sein.
- Ich weiss nicht wo mir der Kopf steht.
- Auf wackligen Beinen stehen.
- Aus dem Tackt geraten

**Es tut sich der Boden
unter mir auf.**

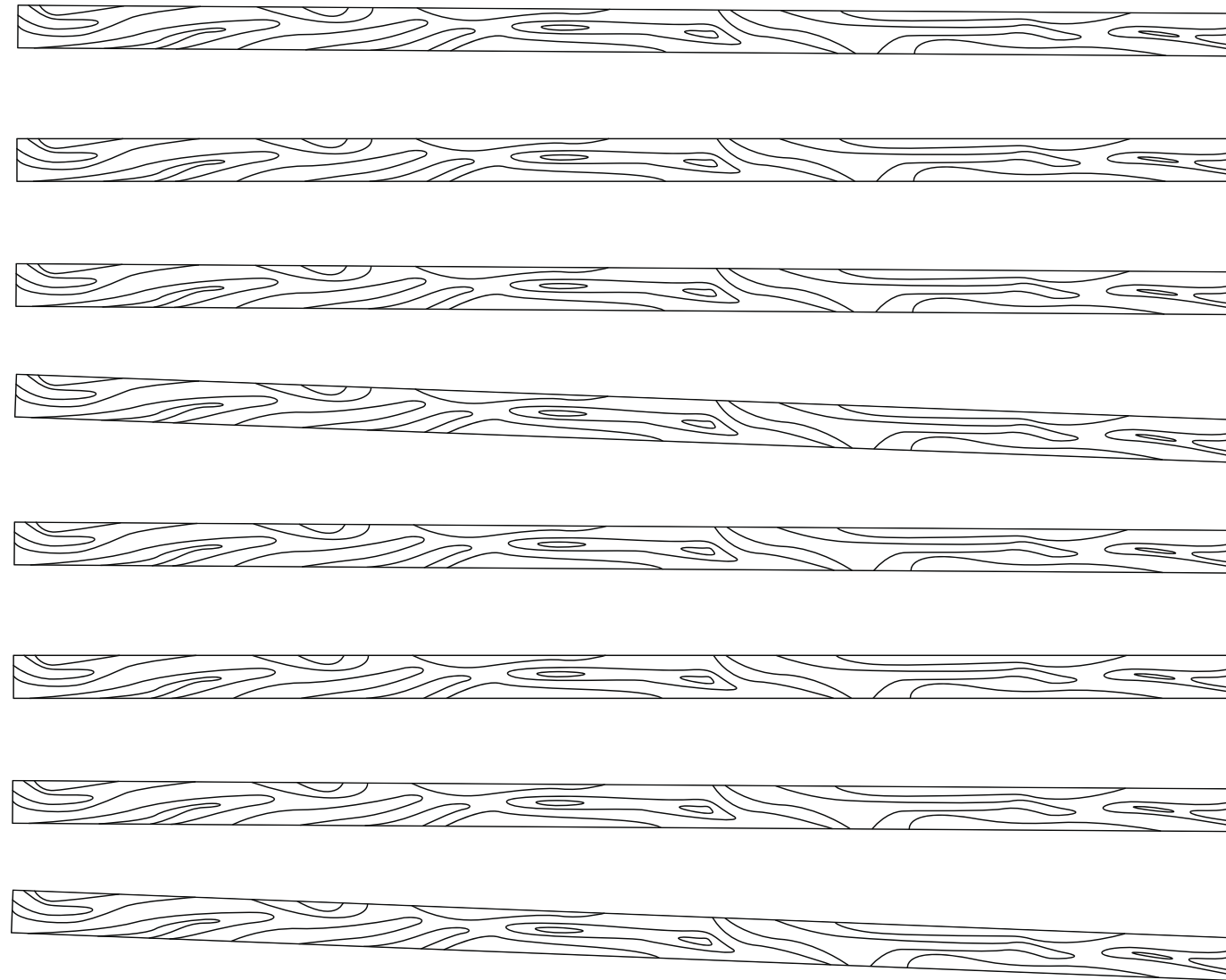


...haben alle mit unserem Gleichgewichtssenn zu tun!

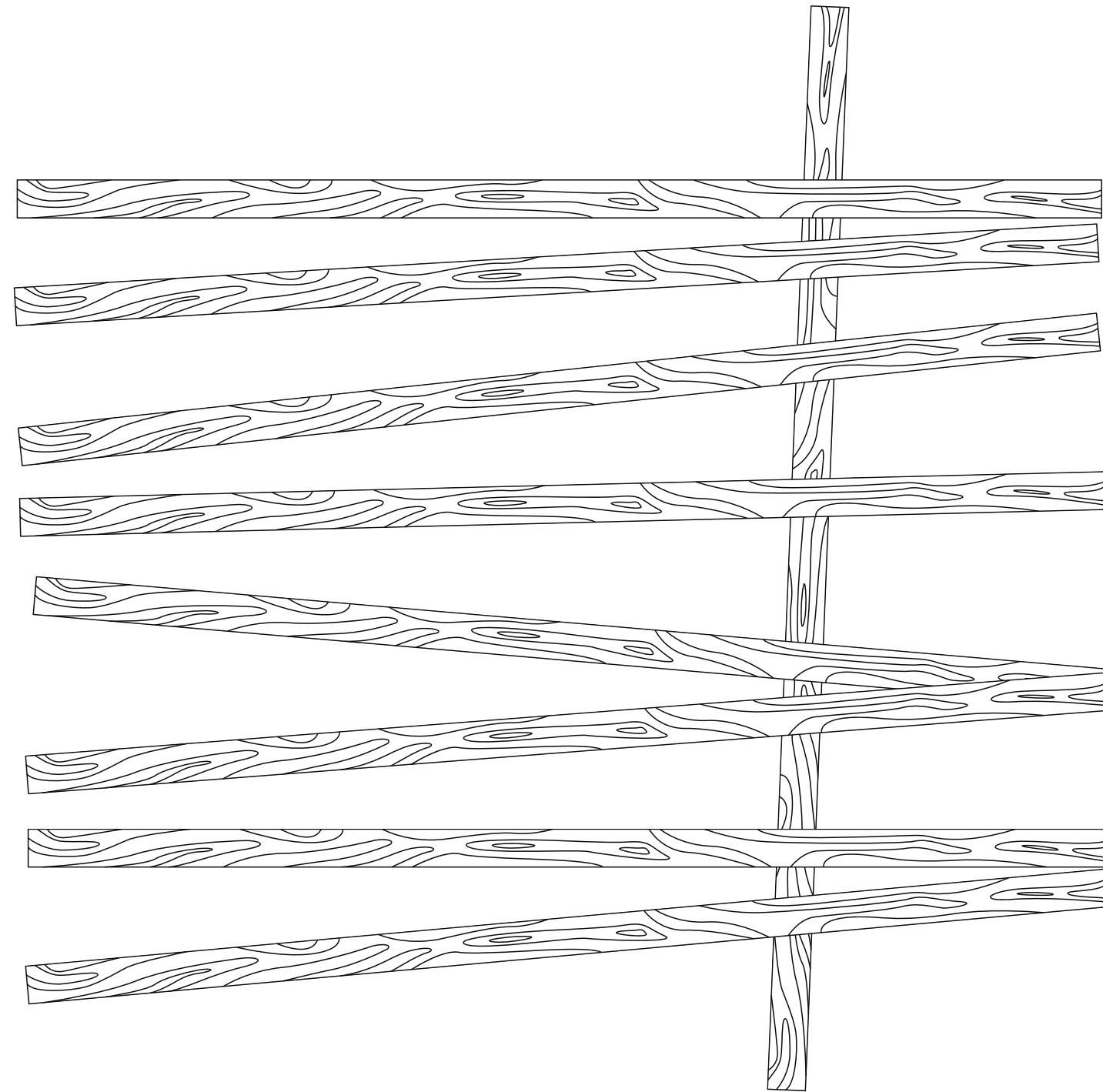
Das Gleichgewichtsorgan strebt nach Ordnung



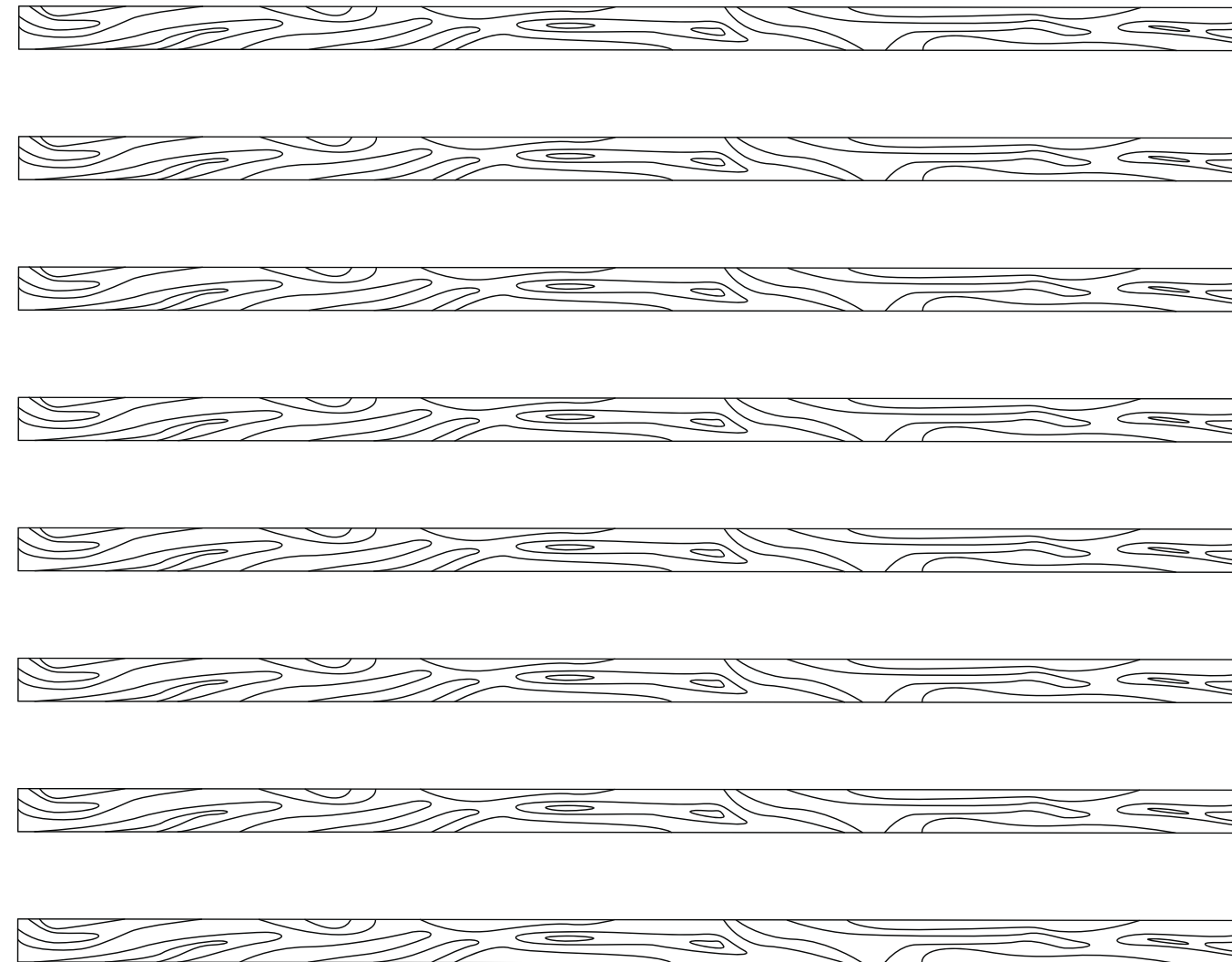
Es registriert jede kleinste Unstimmigkeit, und möchte diese korrigieren.



Manchmal ist die Unstimmigkeit so groß, dass Stress/Überforderung entsteht.



Sicherheit entsteht erst, wenn die Ordnung wieder hergestellt ist.



Mismatch

- **Wenn die Signale nicht zusammenpassen**
- **Reizüberflutung – zu viele Reize zu wenig Raum**



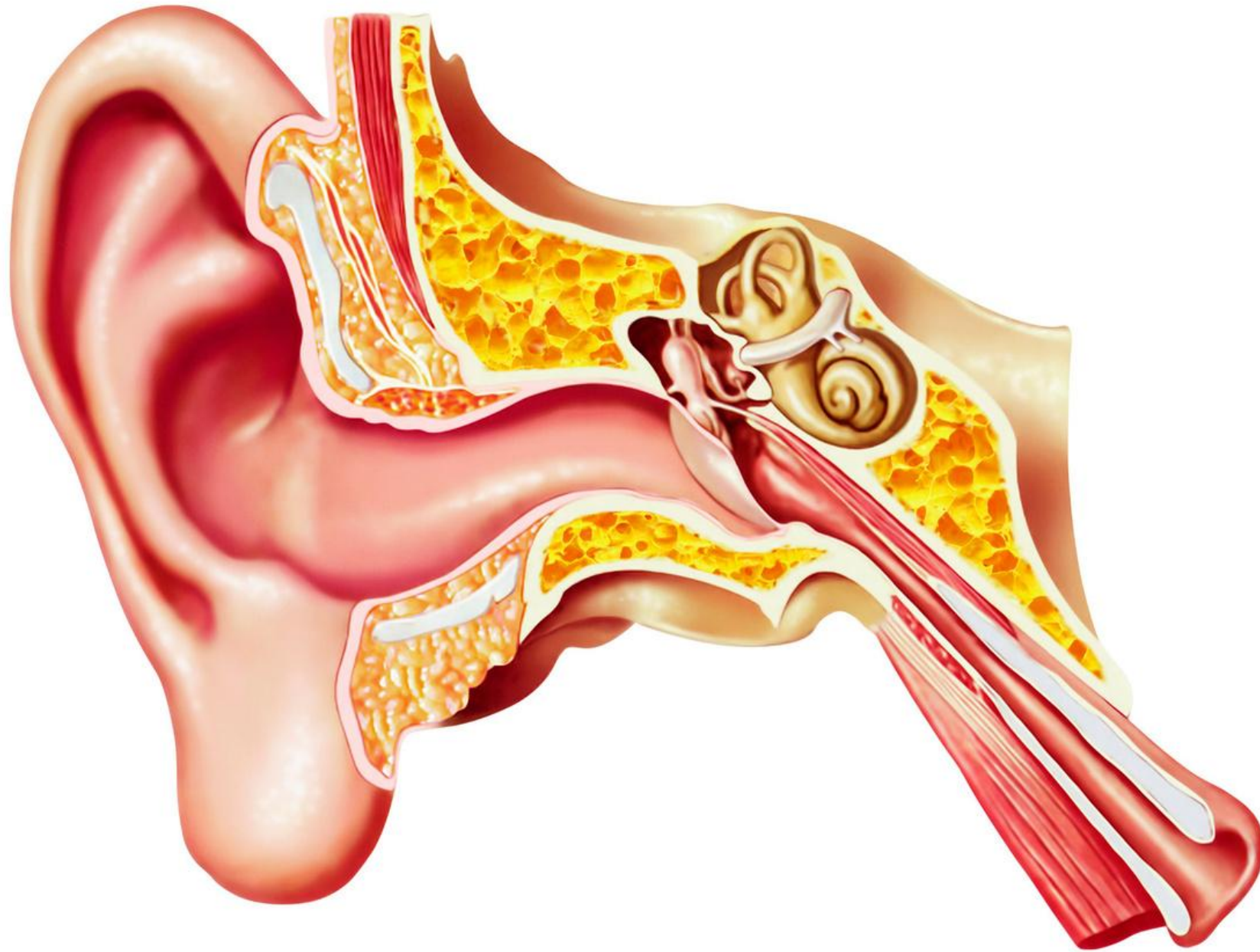
Symptome

- **Gefühl der Überforderung**
- **Übelkeit**
- **Schwindel**
- **Ärger**
- **Stress**



Das Vestibuläre System - Orientierung als Grundbedürfnis

Das Vestibuläre System ist eines der größten Informationslieferanten für den Bodyguard. Es liefert die Basisinformationen: Stabil (Sicher) oder instabil (Unsicher)



Wo es sitzt: Rechts und links im Innenohr

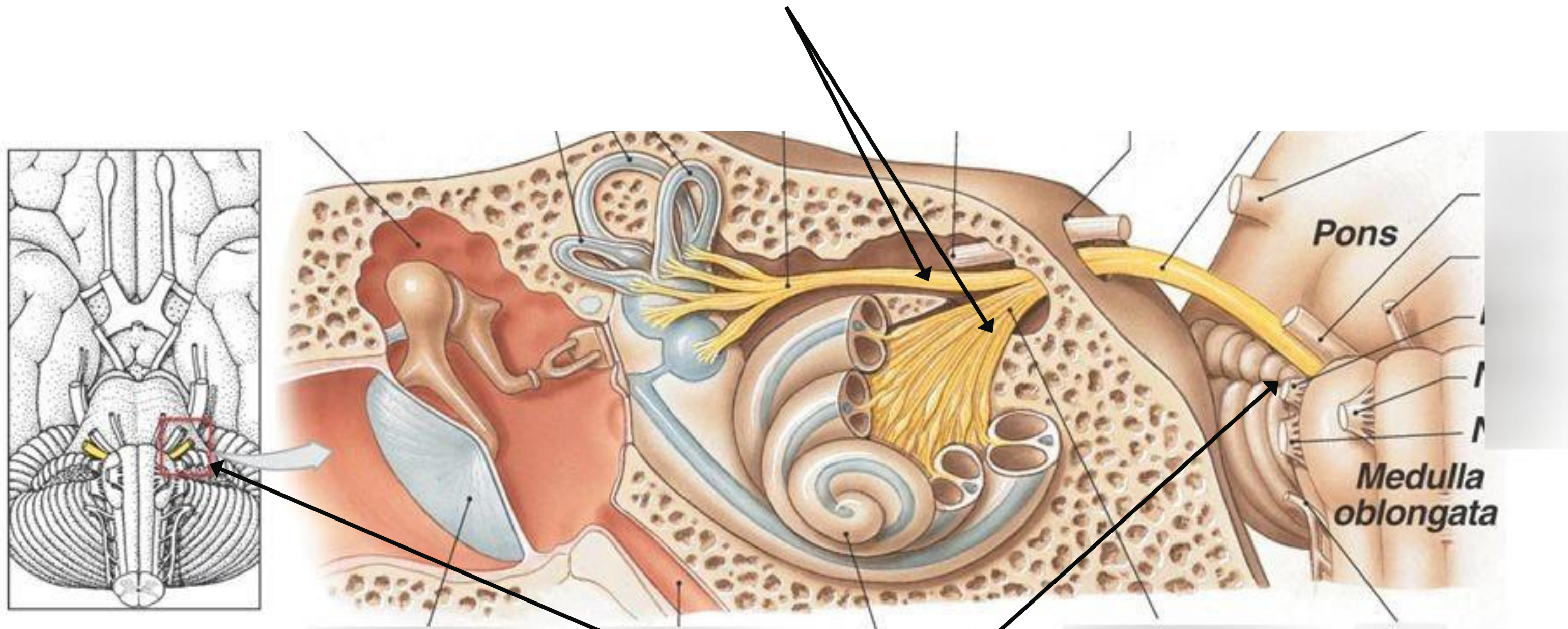
Es fragt sich immer: Wo bin ich? Wo ist oben? Wo ist die Mitte?

Was es macht:

- **Es arbeitet mit dem Propriozeptiven und Visuellen System aufs engste zusammen.**
- **Bewegung, Orientierung im Raum und Gleichgewicht.**
- **Reizverarbeitung und Auswertung.**
- **Es richtet den Körper gegen den Einfluss der Schwerkraft auf.**
- **Stellt sicher dass die Augen horizontal ausgerichtet sind.**
- **Sorgt für Blickstabilisation bei Bewegung des Kopfes.**

Das Vestibularsystem und die Verbindung zum Stammhirn

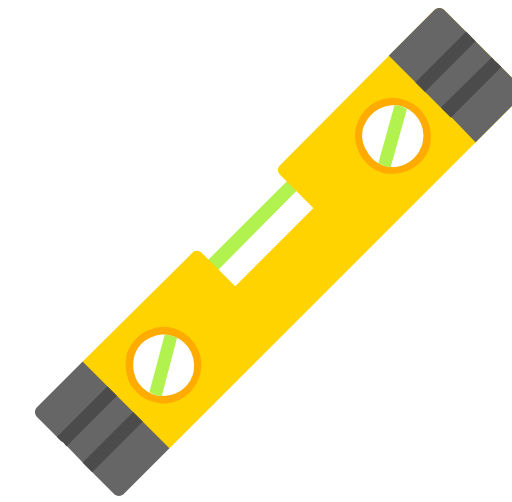
Hör- und Gleichgewichtsnerv



Eintrittspforte ins Stammhirn

Das Vestibularsystem

Unser eingebautes GPS-System



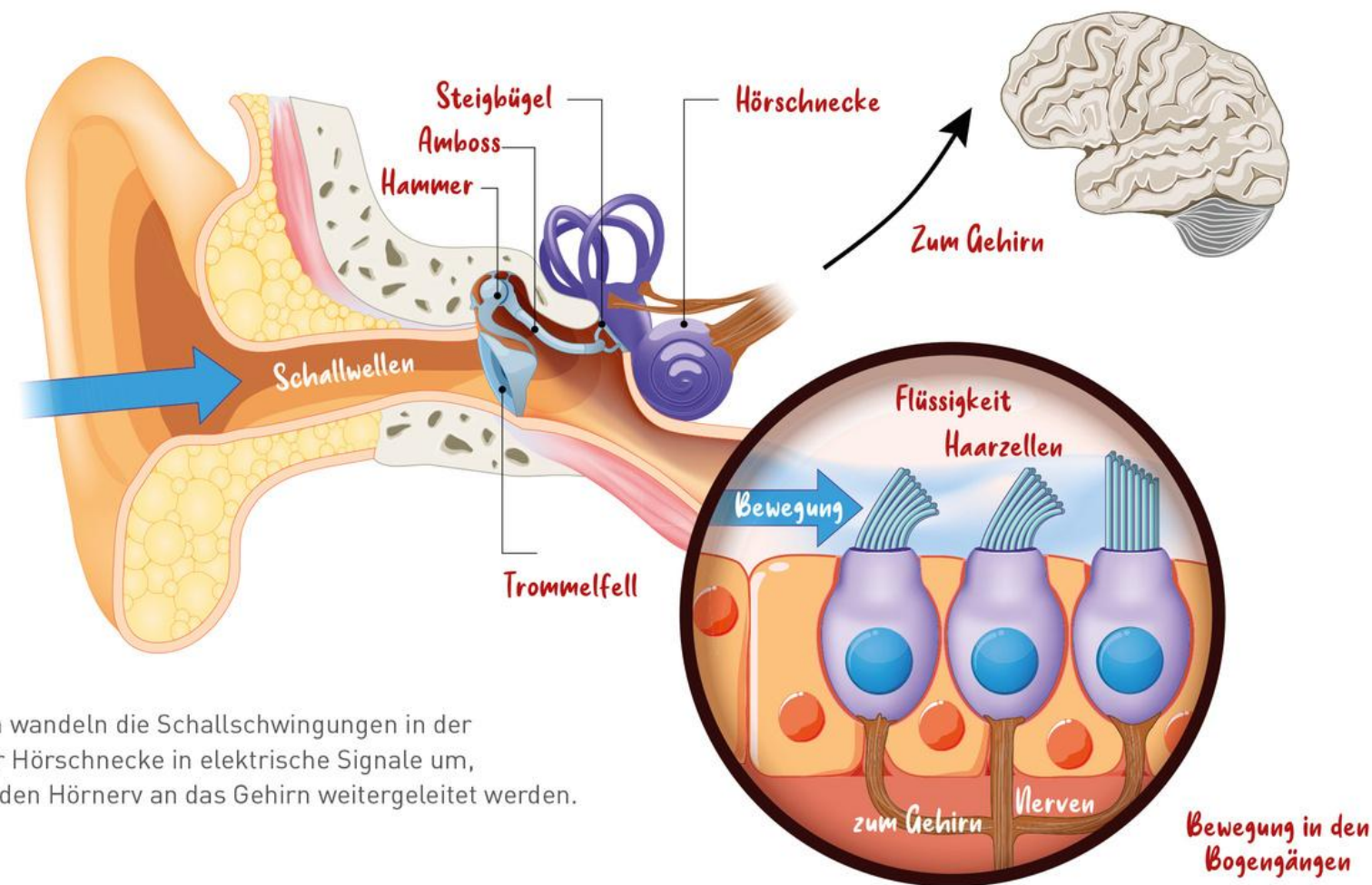
Wie es funktioniert:

- Es misst die 6 Bewegungsachsen des Kopfes und schickt die Information ans Stammhirn

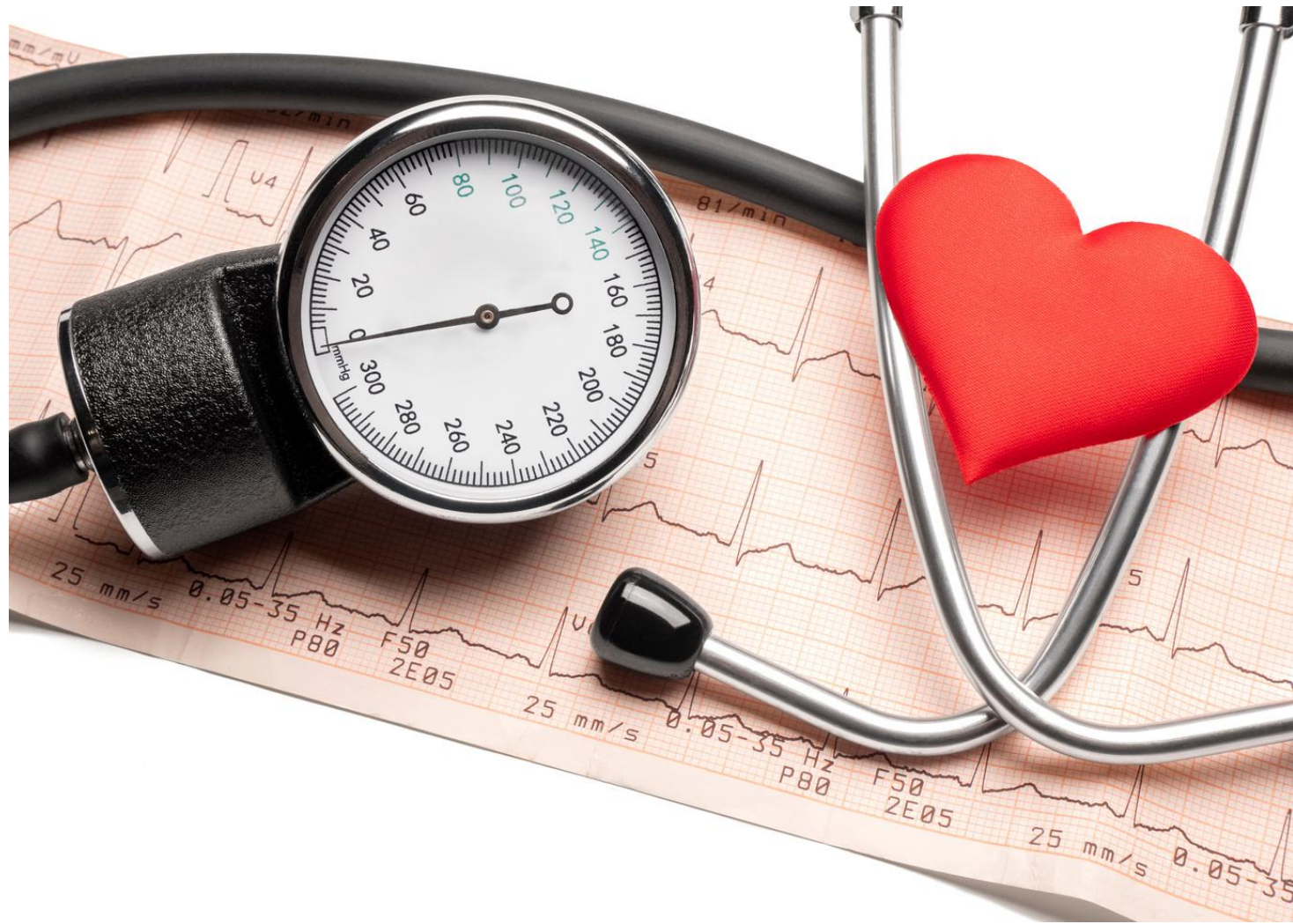
Sacculus/Utriculus: Hoch-runter, vor-zurück, rechts-links

Bogengänge: Drehbewegungen des Kopfes JA-, NEIN;- VIELLEICHT und Beschleunigung.

Je klarer die Messung - desto sicherer und Handlungsfähiger fühlen wir uns.



Die Haarzellen wandeln die Schallschwingungen in der Flüssigkeit der Hörschnecke in elektrische Signale um, die dann über den Hörnerv an das Gehirn weitergeleitet werden.

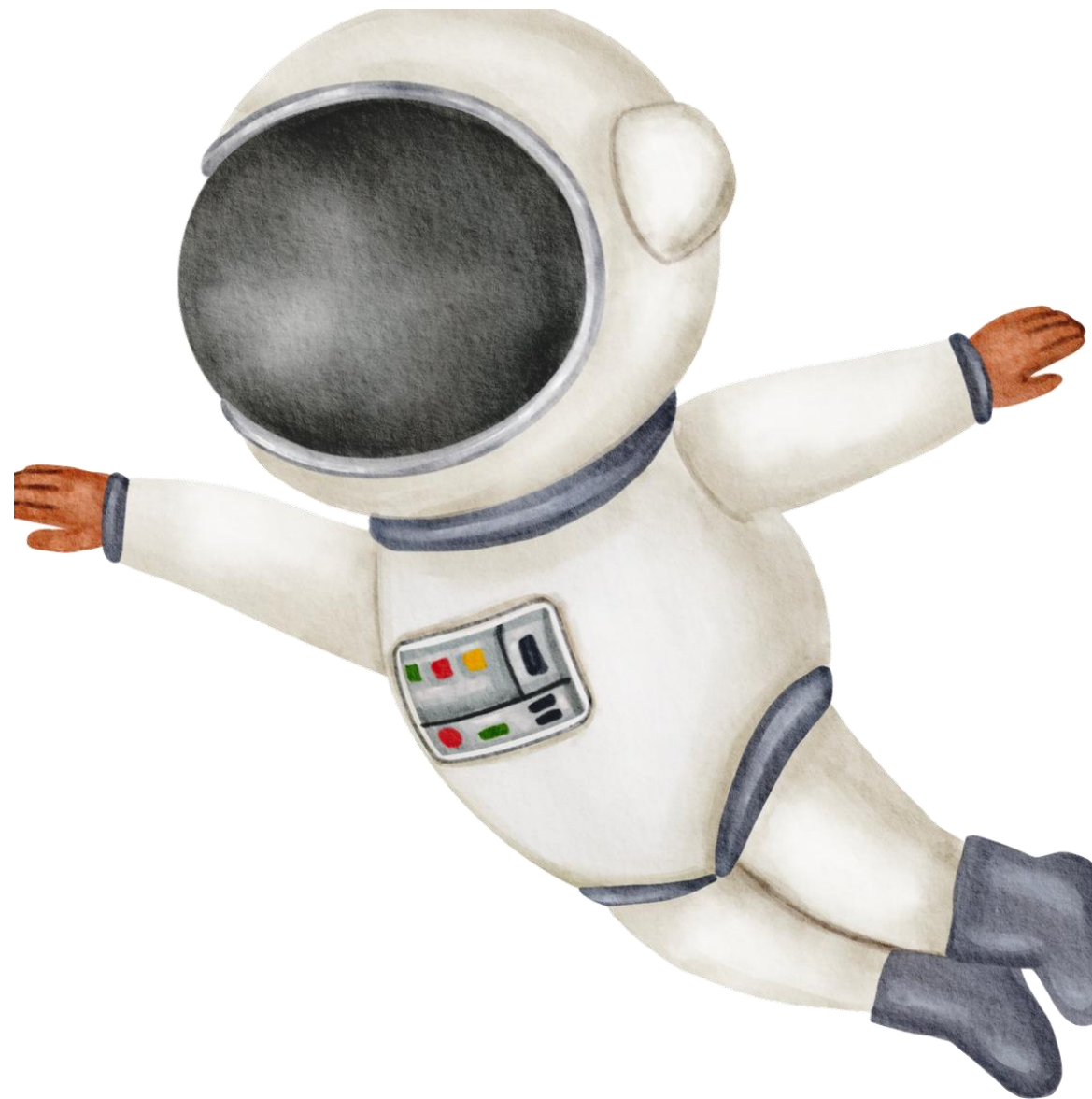


Wie das Vestibularsystem die HRV beeinflusst

Wir haben zwei Systeme, die unseren Blutdruck stabil halten und die HRV beeinflussen.

- **Der Vestibulo-kardiale-Reflex (sehr schnell)**
- **Der Baroreflex (langsamer)**

Beides zusammen formt die HRV und damit unsere emotionale Lage.



Vestibulo-kardialer Reflex (VSR)

„Bewegung zuerst“ – der ultraschnelle Reflex

Was löst ihn aus?

- Kopf- und Körperbewegung
- Raumrichtungen (oben/unten, vorne/hinten, links/rechts)
- Beschleunigung & Lageveränderung

Geschwindigkeit:

- 50–100 ms → sofortige Reaktion

Was verändert er?

- Herzfrequenz (schnelle Mini-Shifts)
- schnelle HRV-Anpassung
- Muskeltonus
- Gleichgewicht & Orientierung
- ersten emotionalen Grundton (Auftrieb, schwere, Rückzug, Sicherheit, Orientierung)

Warum wichtig?

Er stabilisiert uns bevor der Baroreflex greift.



Baroreflex (BR)

„Druck danach“ – der präzise Nachregler

Was löst ihn aus?

- tatsächliche Blutdruckänderungen
- Dehnung der Gefäßwände (Karotis & Aorta)

Geschwindigkeit:

- 0,5–1 Sekunde → etwas langsamer

Was verändert er?

- Herzfrequenz (genaue Anpassung)
- Gefäßweite
- Parasympathikus/Sympathikus
- sorgt für Kreislaufstabilität
- langfristige HRV-Form
- bestimmt den langfristigen Gefühlszustand

Warum wichtig?

**Gefühl erzeugt Haltung – Haltung erzeugt neue Kreislaufmuster -
erzeugt Gefühl**

Vestibularsystem, Sicherheit und Nervensystem

Klare Orientierung gibt ein Gefühl der Sicherheit!

Je besser das vestibuläre System funktioniert, desto sicherer fühlen wir uns in verschiedenen Lebensbereichen.

- **Wir fühlen uns emotional stabil.**
- **Wir kommen mit Veränderungen und Übergängen gut zurecht (Tempo, Richtung, Lebenssituationen)**
- **Haben eine Orientierung im Leben.**
- **Sind Handlungsfähig, auch wenn´s mal stressig wird.**
- **Wir können zwischen Aktivierung und Beruhigung flexibel wechseln, ohne aus dem Gleichgewicht zu kippen.**
- **Können uns nach Belastung schnell erholen.**



Stehaufmännchen

Wieviel Stress ist in deinem System

Stress zeigt sich am deutlichsten im Gleichgewicht:

Selbsttest:

- bist du öfters schusselig? (verschüttet Dinge, vergisst deinen Schlüssel, Handy)
- bist du öfters zerstreut oder vergesslich?
- verlierst du schnell mal die Balance? (stützt schnell oder knickst mit dem Fuß um)
- stößt du dich öfter mal an? (Tischkanten, Stuhlbeine, oder rempelst versehentlich in andere Menschen?)
- bist du schlecht im Ballfangen?
- reagierst du schnell emotional auf spontane Ereignisse?
- fällt es dir schwer vorausschauend zu handeln oder zu planen? (Black out, Entscheidungsschwierigkeiten)

Körperliche Tests:

- Rhombergtest
- Kannst du mindestens 15 Sekunden entspannt auf einem Bein stehen?
- Wie weit kannst du ohne Druck deine Wirbelsäule nach vorne abrollen? Fingerbodenabstand > 25 cm?

Hinweis: Je öfter du mit Ja antwortest, desto mehr sucht dein



Das visuelle System

Ist verantwortlich für deine
visuelle Wahrnehmung von
Raum, Entfernung, Bewegung
und Orientierung – im
Verhältnis zu deiner Umwelt.



Alltagssätze, die jeder kennt...



- **Tomaten auf den Augen haben**
 - **Den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen**
 - **Blind vor Wut / Stress sein**
 - **Etwas nicht kommen sehen**
-
- **Das große Ganze sehen**
 - **Einen klaren Blick haben**
 - **Den Fokus verlieren**
 - **Alles verschwimmt**
 - **Ich sehe den Sinn nicht mehr**

Das Visuelle System - Überblick als Grundbedürfnis

Ist das wichtigste System für die Erkennung von Bedrohungssituationen

Was es macht:

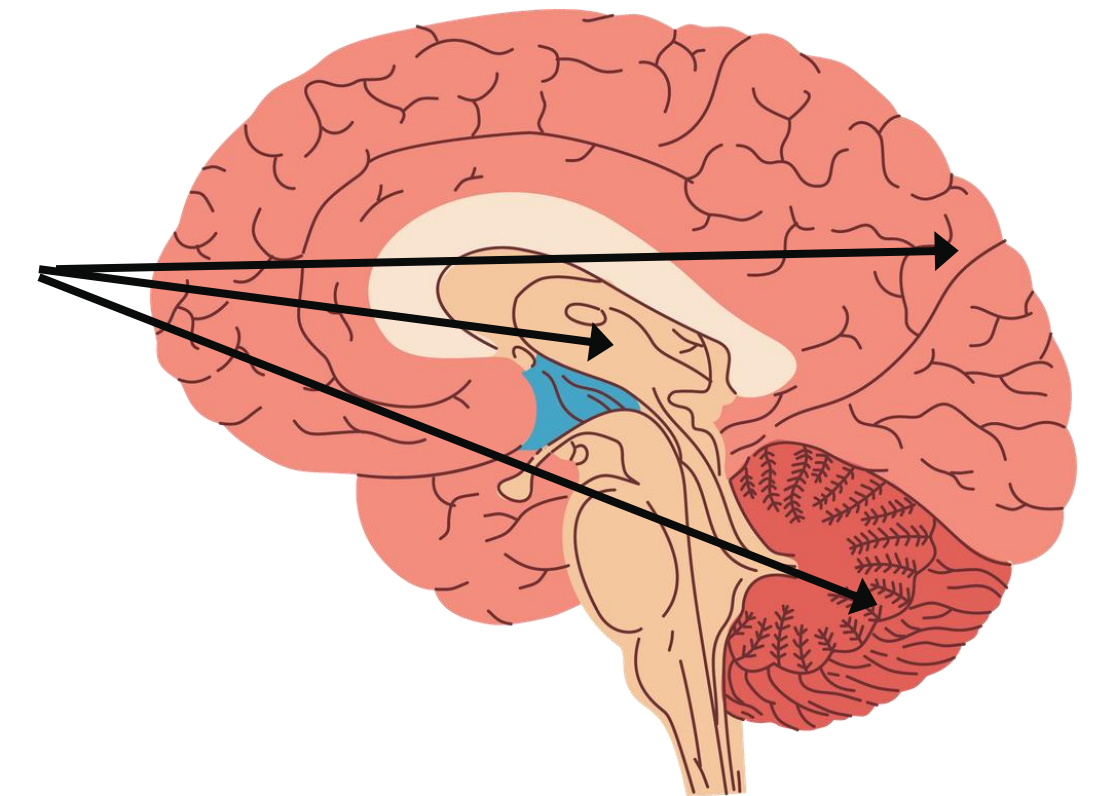
- Arbeitet eng mit dem vestibulären und propriozeptiven System zusammen
- Liefert Überblick, Orientierung und Kontext
- Unterscheidet zwischen Eigenbewegung und Bewegung im Außen
- Schätzt Entfernungen, Geschwindigkeit und Richtung ein
- Hilft, Situationen vorausszusehen und rechtzeitig zu reagieren
- Entlastet das Nervensystem durch visuelle Vorhersagbarkeit
- Steht mit unserem emotionalen System in direkter Verbindung

Es fragt sich immer:

Was passiert um mich herum?

Bewegt sich etwas auf mich zu oder von mir weg?

Ist das relevant, gefährlich oder harmlos?



Am Sehen sind 30 Hirnareale beteiligt!

Augen und Vagusnerv: Der heiße Draht zur Regulation

Die Augen sind eng mit dem Regulationssystem verschaltet.

Augenbewegungen werden über drei Hirnnerven gesteuert:

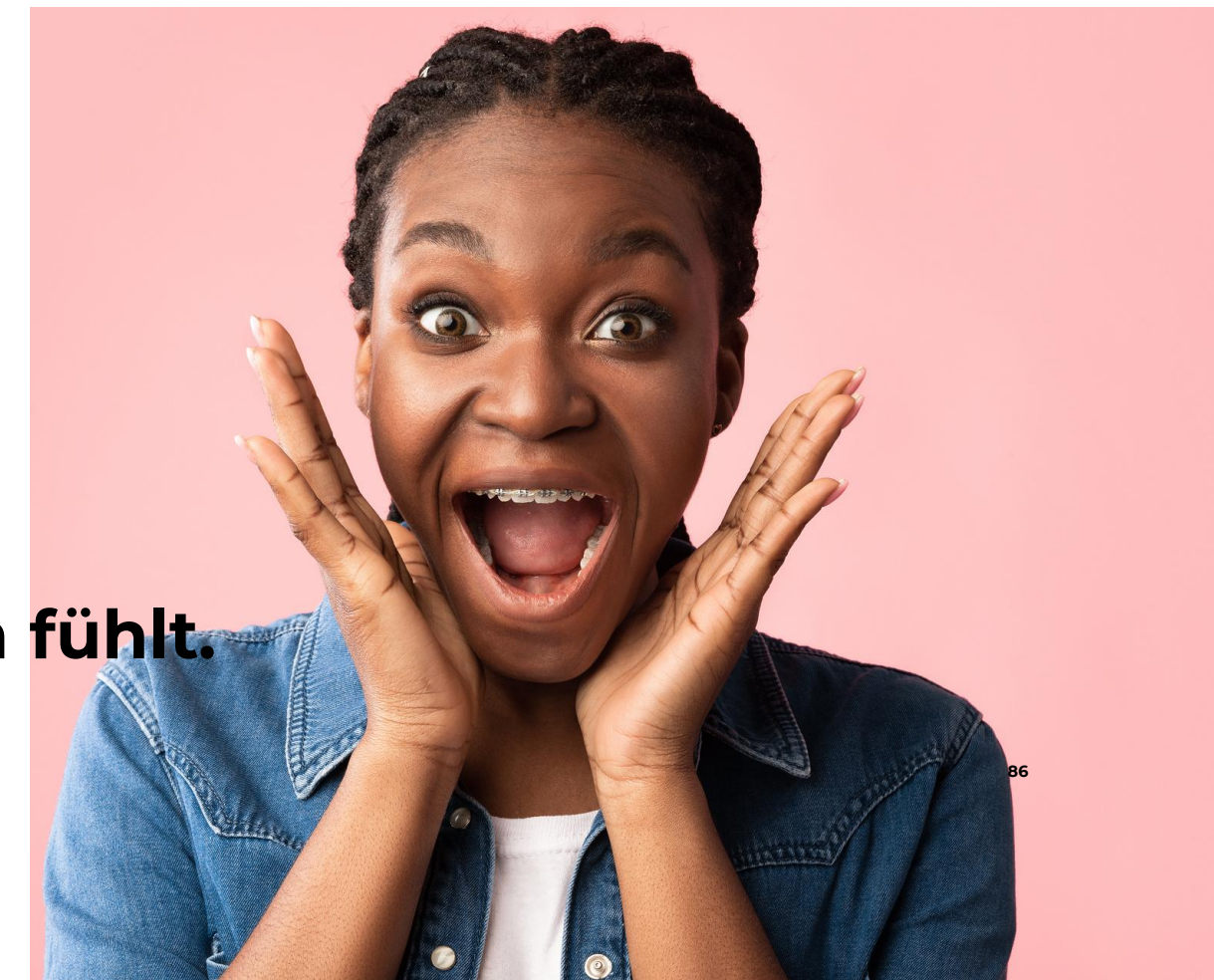
- **N. oculomotorius (III) – Augenbewegung, Pupille, Lid**
- **N. trochlearis (IV) – Blick nach unten, Feinarbeit**
- **N. abducens (VI) – seitlicher Blick, stark stresssensibel**

Diese Kerne liegen im Hirnstamm – direkt neben dem Vagusnerv

Augenbewegungen beeinflussen:

- **Herzfrequenz**
- **Atmung**
- **Muskeltonus**
- **emotionale Regulation**

☞ Wie wir schauen, beeinflusst, wie sicher sich unser Nervensystem fühlt.





Sehen und Sicherheit

Sehfähigkeiten für eine Neurozeption von Sicherheit

- **Binokuläres Sehen.**

Die Fähigkeit mit beiden Augen gleichzeitig zu schauen

- **Blickstabilisation/Scharfstellen**

Den Blick über längere Zeit auf ein Objekt gerichtet halten zu können.

- **Peripheres Sehen:**

Das zu sehen, wo mein Blick nicht hinsieht



Dreidimensionales Sehen: Stereosehen oder Binokuläres Sehen

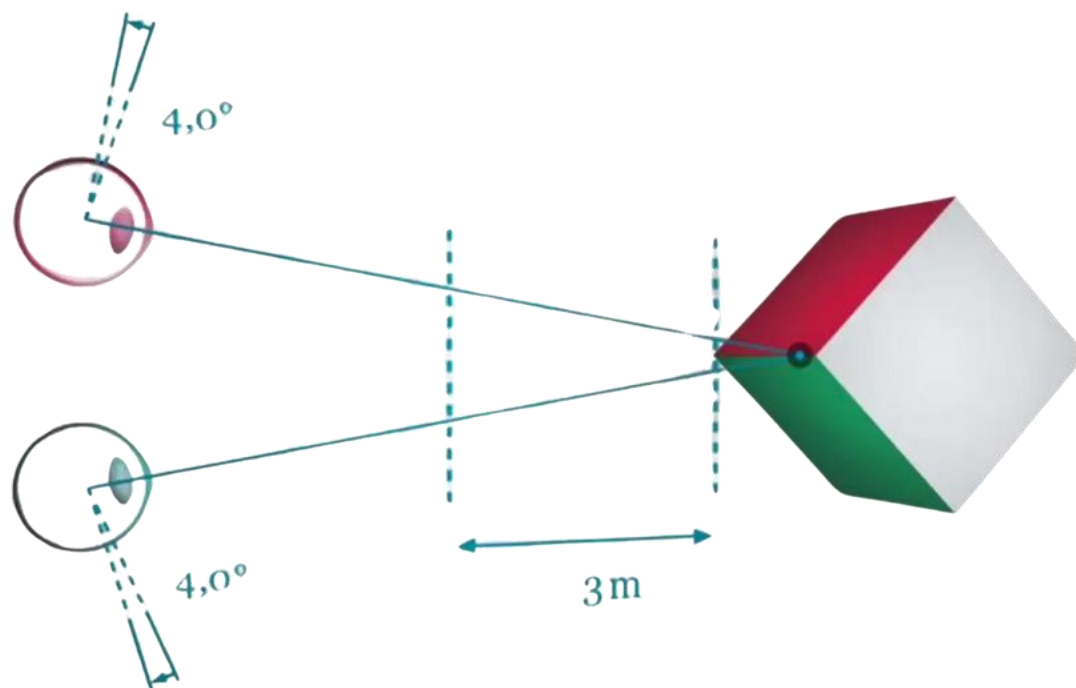


Binokularesehen bedeutet beidäugiges Sehen. Das Gehirn macht aus zwei Bildern ein Bild

- Basisfähigkeit des Sehens
- räumliche Wahrnehmung
- exakte Abmessung von Entfernung
- Zusammenspiel von Augen, Augenmuskeln und Nervensystem
- energiesparendes Sehen
- erhöht die Neurozeption von Sicherheit

Beeinträchtigung des beidäugigen Sehens:

- Erschöpfung und Belastung
- schlechte Beleuchtung
- überfüllter Kurzzeitspeicher
- Schockerlebniss oder traumatische Erfahrungen
- schlechtes Zusammenspiel von Propriozeption, Visuellen und Gleichgewichtssystem





Blickstabilisation auf ruhige und bewegende Objekte:

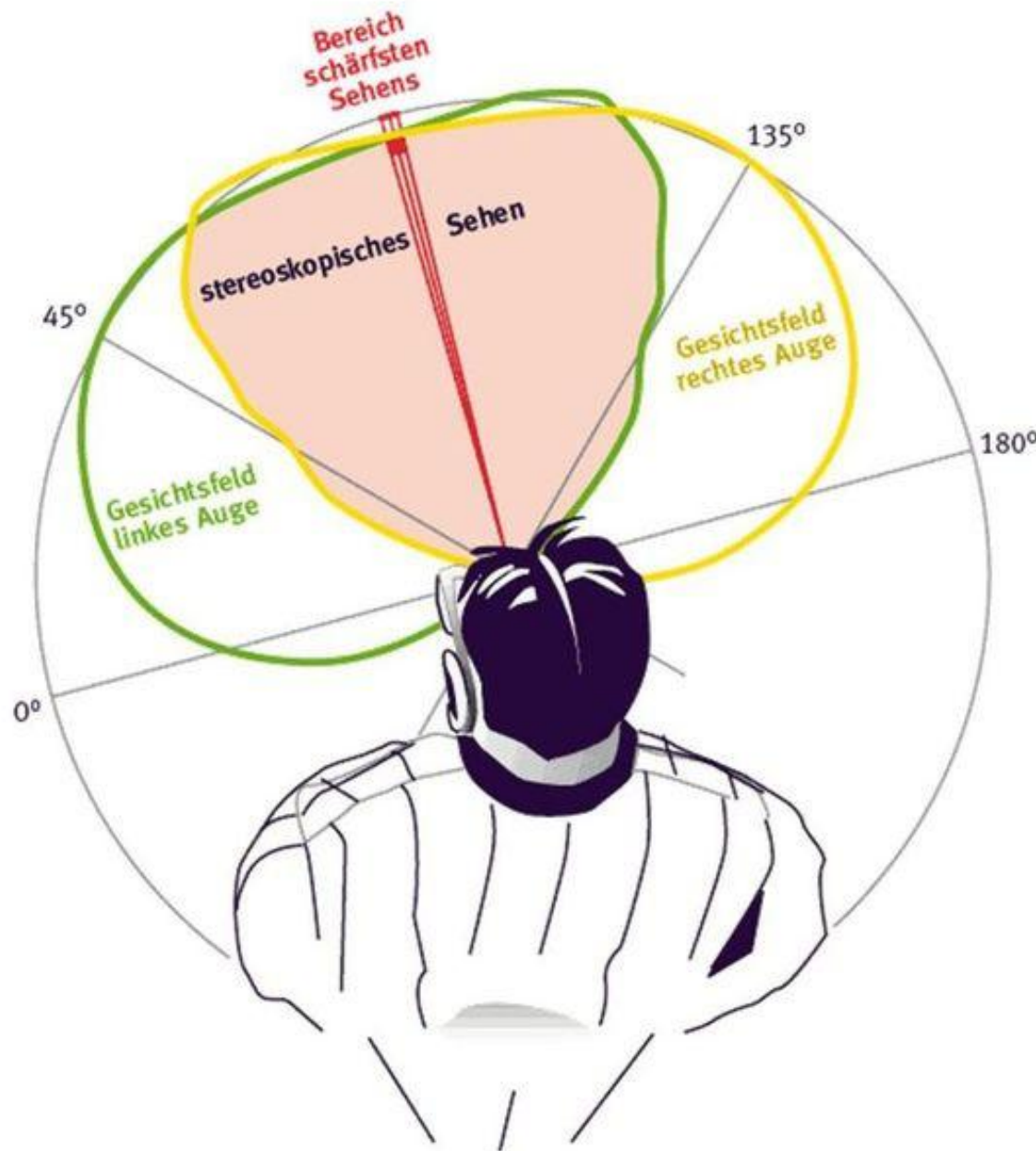
Scharfstellen der Augen auf ein Objekt

- **Basisfähigkeit des Sehens**
- **Detailerkennung**
- **erhöht die Neurozeption von Sicherheit**

Beeinträchtigung der Blickstabilisation:

- **Stress vermindert Fokussierungsleistung der Augen**
- **Schockerlebniss oder traumatische Erfahrungen**
- **schlechtes Zusammenspiel von Propriozeption, Visuellen und Gleichgewichtssystem**
- **Unterschiede in der Nah und Ferneinstellung der Augen**





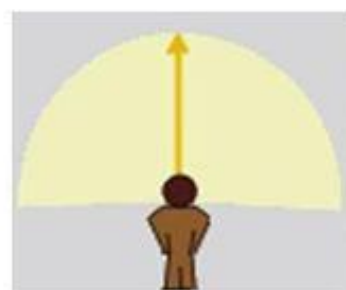
Periphere Raumwahrnehmung:

Die Fähigkeit zu sehen, wo der Blick nicht hinsieht

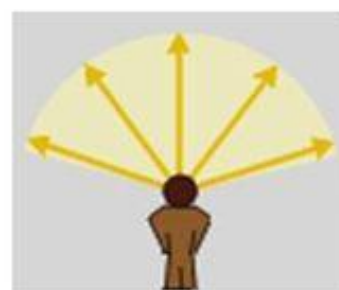
- Die meisten Rezeptoren für peripheres Sehen befinden sich in der Netzhaut in den Augenwinkeln
- Erweitert den Gefahrenradar
- Sorgt für Neurozeption der Sicherheit

Störung der Peripherwahrnehmung durch:

- Chronisch variabler Stress,
 - Traumatisierungen, Trigger
- (Blickfeld wird reduziert weil das Außen als Unsicher erlebt wird.)



Gesichtsfeld:
Bereich, den man bei unbewegtem Kopf und ohne Augenbewegungen wahrnehmen kann.



Blickfeld:
Bereich, der sich durch Augenbewegungen deutlich überblicken lässt.



Zentrale (Foveale) Tagessehschärfe:
Zone des deutlichsten bzw. schärfsten Sehens.



Peripheres Sehen:
Visuelle Wahrnehmung außerhalb der zentralen Zone des schärfsten Sehens (Wahrnehmung von Bewegung).

Visuelles System, Sicherheit und Nervensystem

Klarer Überblick gibt ein Gefühl von Sicherheit

Je besser das visuelle System funktioniert, desto sicherer fühlen wir uns – innerlich wie äußerlich.

- **Wir fühlen uns emotional ruhiger und weniger schnell überfordert.**
- **Wir behalten den Überblick, auch wenn viele Reize gleichzeitig da sind.**
- **Wir können Situationen besser einschätzen und vorausschauend handeln.**
- **Wir reagieren angemessen, statt impulsiv oder überreizt.**
- **Wir unterscheiden leichter zwischen relevant und unwichtig.**
- **Wir finden schneller wieder Orientierung, wenn es unübersichtlich wird.**



Überblick

Und was sagt der Bodyguard dazu?

Aus Sicht der Evolution: Nicht der, der am besten kämpfen oder fliehen konnte überlebte, sondern der, der sich am besten aufrichten und orientieren konnte und der den größten Überblick hatte.

Ein klarer Blick verschafft Zeit zur Einordnung

**Er liefert die entscheidende Frage:
„Muss ich reagieren – oder ist alles in Ordnung?“**

**→ Der Bodyguard sagt:
„Ich sehe, was passiert. Ich habe Überblick. Ich kann ruhig bleiben.“
“ Ich kann entscheiden, was gerade wichtig ist und was nicht.”
(„Selektives Sehen schützt vor visueller Überlastung.“)**



Teste Dein visuelles System

Stress zeigt sich über die Augen

Selbsttest:

Überblick und Reizüberflutung

- Fühlst du dich bei vielen visuellen Reizen schnell überfordert?
- Springt dein Blick ständig von einem Reiz zum nächsten?
- Fällt es dir schwer, den Fokus zu halten (Lesen, Bildschirm, Gespräche)?
- Hast du nach Bildschirmzeit Kopfdruck, müde oder brennende Augen?
- Verlierst du in stressigen Situationen den Überblick?
- Reagierst du schneller gereizt, wenn visuell viel los ist?
- Meidest du unbewusst bestimmte visuelle Situationen (Menschenmengen, Supermärkte)?

Visuelle Überlastung.

- Wird dein Atem flacher, wenn du dich stark konzentrierst?
- Fühlst du dich schneller unter Druck, wenn „alles gleichzeitig“ passiert?
- Blinzelst du selten bei Konzentration? (Zeichen von visueller Überlastung)
- Verändert sich dein Atem, wenn du etwas genau anschauen musst?



Hinweis: Je öfter du mit Ja antwortest, desto mehr sucht dein Nervensystem nach visueller Entlastung.

Das Vestibuläre System -Das Gleichgewichtssystem

Die Wasserwaage des Körpers

Das vestibulare System (Gleichgewichtssystem) bildet die Grundlage der Orientierung unserer Bewegung im Raum.

- **Es koordiniert Kopf-, Nacken- und Augenbewegungen.**
- **Es richtet den Körper gegen den Einfluss der Schwerkraft auf.**
- **Stellt sicher, dass die Augen auf dem Horizont ausgerichtet bleiben, und trotz Kopf-, oder Körperbewegungen im Raum ein Objekt fixieren können.**
- **Schafft die Grundlage für visuelles System.**

Defizite im vestibulären System

- **kurzzeitigen räumlichen Orientierungsverlust**
- **Schwindel**
- **schlechte Körperhaltung**
- **Beckenschiefstand/ Skoliose**
- **verzögerte Reaktionen, Gleichgewichtsprobleme und Instabilitäten.**
- **Schmerzen Burstwirbelsäule**



Das visuelle System

Orientierung, Klarheit

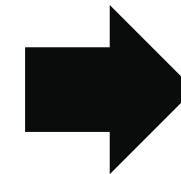
 Am visuellen System sind 30 Hirnareale beteiligt

- Liefert die meisten Daten für Bewegungsentwurf und Steuerung
- Ist das wichtigste System für die Erkennung von Bedrohungssituationen
- Steht mit unserem Emotionalen System in Verbindung



Defizite im Sehen führen zu:

- schlechter Vorhersehbarkeit
- Gangunsicherheit
- Leistungsminderung
- Kognitive Auswirkungen
- schnelle Erschöpftheit
- Nacken, Schulterverspannungen, Augenmuskelverspannungen
- emotionale Reaktionen



Neurozeption von
Gefahr

Sehen und Sicherheit

Sehfähigkeiten für eine Neurozeption von Sicherheit

- Binokuläres Sehen.

Die Fähigkeit mit beiden Augen gleichzeitig zu schauen

- Blickstabilisation/Scharfstellen

Den Blick über längere Zeit auf ein Objekt gerichtet halten zu können.

- Peripheres Sehen:

Das zu sehen, wo mein Blick nicht hinsieht





Das Auditive System

**Hauptfunktion: Ortung von Gefahr.
Aus welcher Richtung kommt die Gefahr**

- **Aufnahme und Verarbeitung von akustischen Informationen**
- **Herausfiltern von Hintergrundgeräuschen**
- **Räumliche Orientierung und Ortung von Gefahr**
- **Tympanimuskel steht eng mit dem Vagusnerv in Verbindung (Regulationsleistung)**
- **Musik mit einer Frequenz von 432-Hz wirkt Blutdrucksenkend, und reduziert die Herzratenfrequenz (Vivaldi Spring)**

TRAINING DES VESTIBULÄREN SYSTEMS

JE NACH TRAUMA STADIUM

Startle Reflex

• **REFLEX TRAINING**

Orientierung

• **AUGEN
INTEGRATIONSÜBUNGEN**

BEWEGUNGSSTARR

• **RHYTMUS TRAINING**

Immobilität

• **AUGEN-KOPF-KOORDINATIONS
TRAINING**

Abschalten

• **ATEMÜBUNGEN**



“Trauma (oder chronisch variabler Stress) ist immer auch ein Angriff auf unsere Sinne”

Ruth Lanius

SENSORY PATHWAYS TO HEALING FROM TRAUMA

Harnessing the Brain's Capacity for Change



**Ruth A. Lanius,
Sherain Harricharan, Breanne E. Kearney,
and Benjamin Pandev-Girard**

Foreword by Daniel J. Siegel

Kernbotschaften

Trauma verändert, wie dein Gehirn Sinneseindrücke verarbeitet – von innen (Interozeption) bis außen (Sehen, Hören, Vestibularsystem usw.).

Das führt zu Brain-Body-Disconnect, Dissoziation und Über-/Untererregung. Sinnesbasierte Interventionen nutzen Neuroplastizität, um das zu reparieren.

Sinnesbasiertes Arbeiten (interozeptiv, propriozeptiv, taktil, auditiv etc.) ist nicht „nice to have“, sondern zentraler Hebel für Traumaintegration.

Lanius und Kolleg:innen beschreiben, dass Trauma „ein Schlag gegen die Sinne“ ist: Es verändert, was wir sehen, hören, fühlen – und wie das Gehirn diese Signale deutet.

Ausbildung

Neurozeptive Integration

auf der Grundlage des Polyvagalen Embodiment Trainings

Wie du lernst, dich auch im Chaos zu orientieren –
mit deinem sensorischen Kompass als Wegweiser
zur inneren Sicherheit.



www.dr-grassmann.de

POLYVAGAL-LEADERSHIP-CIRCLE

Online

Level 1 - Dein sensorischer Kompass für Sicherheit

In Level 1 steht zunächst die Selbstwahrnehmung und Regulationsfähigkeit im Vordergrund, nicht die direkte Arbeit mit Klient:innen



Dauer: 3 Monate online (Start: Mai oder Oktober 2026)
Monatliche Module + Live-Zooms + Gruppenaustausch

Themen: Polyvagaltheorie, Atem, Propriozeption,
Vestibuläres System, Visuelles System, Stimme und Faszien
Online-Aufzeichnungen für 12 Monate verfügbar

Präsenz

Level 2 - Neurozeptive Integration in der Praxis

In Level 2 wendest du die in Level 1 erworbenen Regulationskompetenzen gezielt in der therapeutischen oder beratenden Praxis an



5-Tage Präsenzseminar Berlin (März 2027)
3 Monate begleitete Online-Konsultationen

Themen: Sechs-Phasen-Modell, Permission Space,
Paarübungen, Gruppensupervision, Live Demos, Co-
Regulation, Assessments.