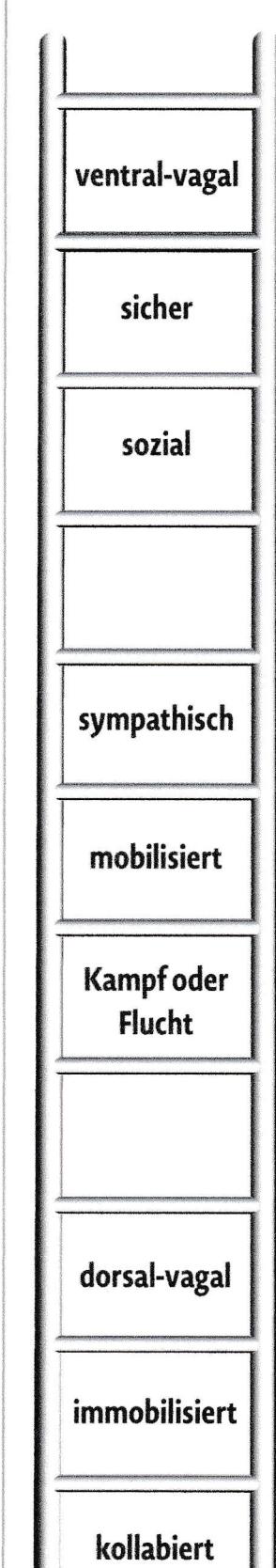


# Beispiele !

	Glimmer	
ventral-vagal	ein Lächeln, Sonne im Gesicht spüren, meine Lieblingssendung ansehen, ein wenig Zeit in Stille, am Wasser spazieren, Spielen mit Hund, Katze, Kindern	verbunden
sicher		
sozial		
sympathisch	Ablabetermine, langes Warten, erhobene Stimmen, Facebook-Posts, Rechnungen, Morgens Berufsverkehr	aufgewacht
mobilisiert		
Kampf oder Flucht		
dorsal-vagal	ignoriert werden, das Gefühl nicht tun zu können, Nachrichten, Freunde nicht sehen können, zu hohe Erwartungen	gefährlos
immobilisiert		
kollabiert		

## Mapping der Trigger und Glimmer



Verbunden, offen,  
 hingiebig, gelassen,  
 leidenschaftlich  
 Ich bin OK, Du bist OK,  
 Die Welt ist einladend,  
 reich an Möglichkeiten.

Ist "flüssig"  
wie

auf Kontrolle, "zu viel",  
 ich muss!, Wut  
 will wegrennen, konfrontativ  
 verwirrend

"Chaos"  
Ist wie

dunkel, benebelt, still,  
 kalt, taub, ohne Fokus

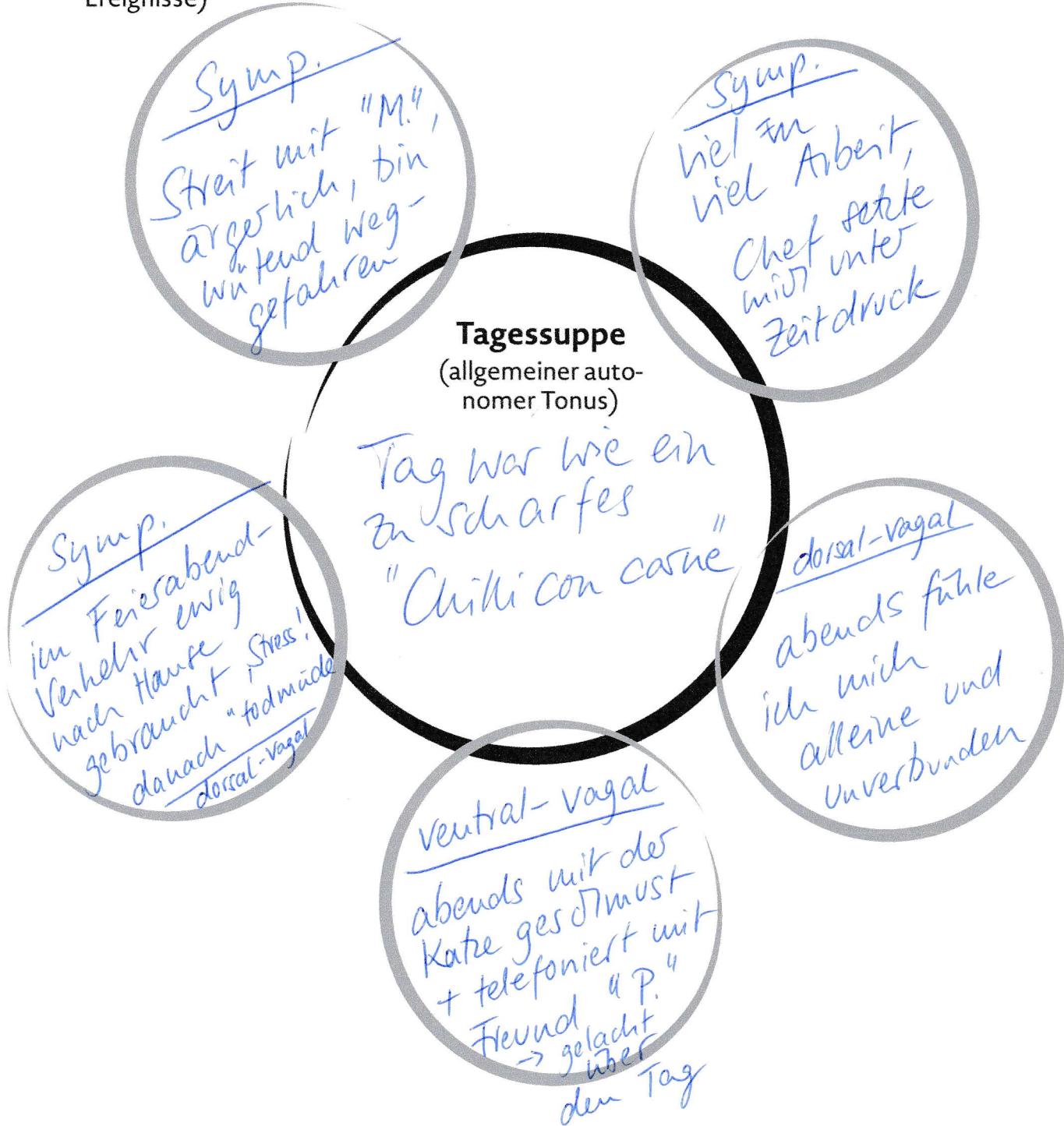
"Dunkelheit"  
Ist wie

Ich bin unsichtbar, nicht  
 liebenswert, einsam.  
 Die Welt ist unbewohnbar,  
 kalt.

## Mapping des persönlichen Profils

## Zutaten

(Erlebnisse und Ereignisse)



## Die Tagessuppe

	<b>Dinge, die ich allein tun kann:</b> Was hilft mir, hier zu bleiben?	<b>Dinge, die ich mit anderen tun kann:</b> Was hilft mir, hier zu bleiben?
<b>ventral-vagal</b>	Spazieren Sonne im Fenster Auto fahren Musik hören Kochen bewusst atmen	Freunde treffen, die mir gut tun Umarmen + Umarmen zulassen Schypen ausgehen Spiele - Abend
<b>sicher</b>		Gesicht +
<b>sozial</b>		
	Was bringt mich von hier weg? nach oben auf der Leiter	Was bringt mich von hier weg?
<b>sympathisch</b>	duschen, anfräumen, fragen, auch mal laut fluchen Körpertraining, jehen / laufen	mit jmd. meinen Ärger teilen, Yoga - Kurs, mit einem Freund spazieren
<b>mobilisiert</b>		Freudfisch
<b>Kampf oder Flucht</b>		
	Was bringt mich von hier weg?	Was bringt mich von hier weg?
<b>dorsal-vagal</b>	Schlafen, beten, weinen, meditieren, Tee trinken, an Gutes erinnern, Ich stelle mir vor, ich bin mit jmd. zusammen.	Eine Umarmung annehmen. SMS schreiben an... An einem Ort sitzen, wo andere Menschen zugegen find. Ich muss aber nicht teilnehmen.
<b>immobilisiert</b>		Leer
<b>kollabiert</b>		

## Mapping regulierend wirkender Ressourcen