

TRAUMA: IFS & DAS NERVENSYSTEM

Internal Family Systems

Polyvagal-Theorie

ERSCHLAFFUNGS-SCHÜTZER

KOLLAPS z.B. chronische Erschöpfung, Depersonalisierung, Ohnmacht, Narkolepsie, Migräne, Sehnsucht nach Vergessen oder Tod.

SICH ERGEBEN z.B. Depression, Beschwichtigen, Resignation, Rückzug, Gehorsam, Abdriften, betäubende Süchte.

VERBANNT

Überwältigung führt zu Fragmentierung.

Ohne Unterstützung, sich zu regulieren/ zu erholen, werden Teile, die unverarbeitetes **Entsetzen, Trauer, Wut, Scham, Panik u. Verzweiflung** tragen, verbannt. Oft jung, u.U. als körperliche Symptome, versuchen sie Gehör/Hilfe zu finden, wenn ähnliche Ereignisse sie reaktivieren.

SCHÜTZER – entweder als proaktive **MANAGER** oder reaktive **FEUERBEKÄMPFER** – nutzen die ursprünglich gefundenen Strategien, um den Schmerz der **VERBANNTEN** wegzuhalten.

LÖSUNGS-SCHÜTZER

z.B. Hypervigilanz, Kontrollieren, Zwänge, Nicht-Mitmachen, Rebellieren, Ängstlichkeit, Hetzen, Perfektionismus, Anspannung, Hyperaktivität, Kritisieren, Lügen, Impulsivität, aktive Süchte.

SELBST-GEFÜHRT

Teile fühlen sich sicher, können entspannen und als Team arbeiten. Bedürfnisse, Gefühle und gesunde Grenzen sind willkommen.

Individuation, Spiel, Vertrauen, Wachstum, Spontaneität, Nähe, Lernen, Kreativität, Ausruhen und Aufblühen.

SELBST

(Seele/Essenz/Kern-Selbst)

Ein achtsames, verkörpertes Reservoir an Klarheit, Neugier, Mitgefühl, Ruhe und Verbindung. Sein statt Tun.

ICH KANN NICHT

ES TUT MIR WEH

ICH MUSS

ICH KANN

ICH BIN

erschaffen

KOLLAPS

Dorsaler Vagus (Parasympathikus)

SICH ERGEBEN

Untererregter Sympathikus

Sicherheit suchen über **VERBINDUNGSABBRUCH**

FREEZE

unter-+übererregte Überwältigung

es lösen

KAMPF

FLUCHT

Übererregter Sympathikus

Sicherheit suchen über **HANDLUNG/AKTION**

flow

SICHER & VERBUNDEN

Ventraler Vagus (Parasympathikus)

+ flexibel kombiniert mit anderen ANS-Zuständen (mitfließen/oder entspannen mit)

CO-REGULATION mit eigenem Selbst oder anderen

ÜBERLEBEN

RESILIENZ

DIE ÜBERLEBENS/WACHSTUMS-SPIRALE

www.calmheart.co.uk - Ruth Culver © 2020 (aktualisiert 7/23) - Übersetzt von: Heike Mayer