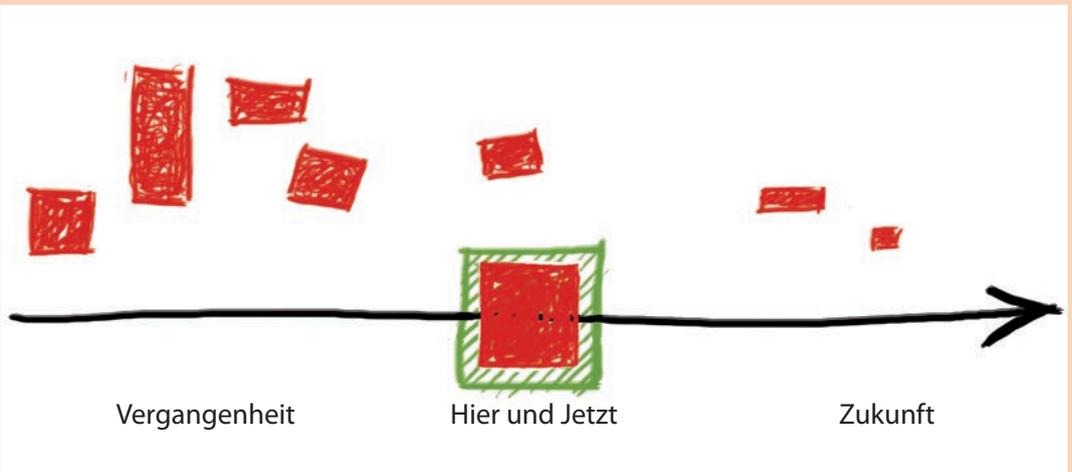
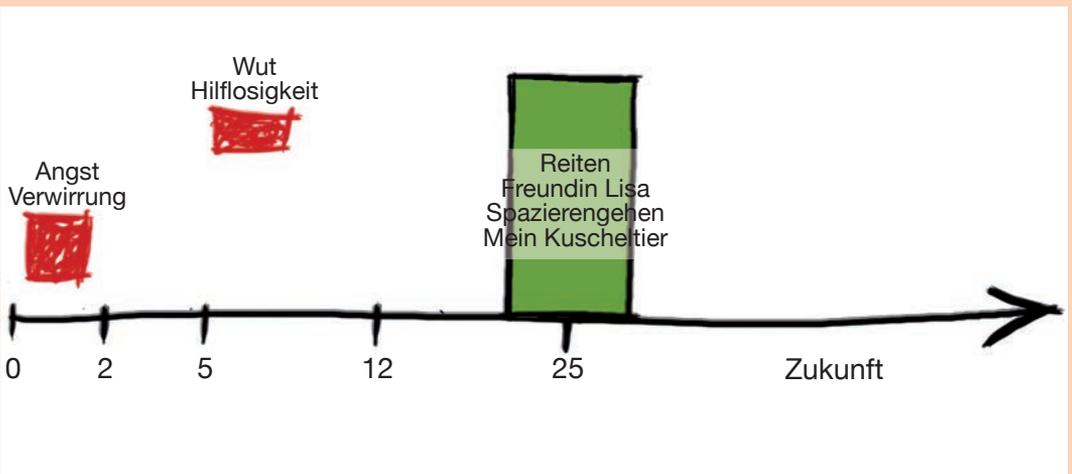


Im Trauma werden Erfahrungen nicht eingeordnet.



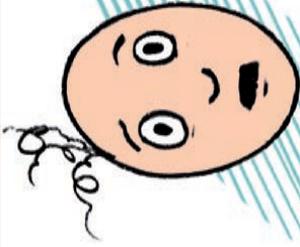
Wenn etwas davon wieder auftaucht, fühlt es sich an, als würde es jetzt passieren.



Erst ein stabiles Hier und Jetzt macht einen Unterschied erlebbar, erlaubt das Aussortieren.

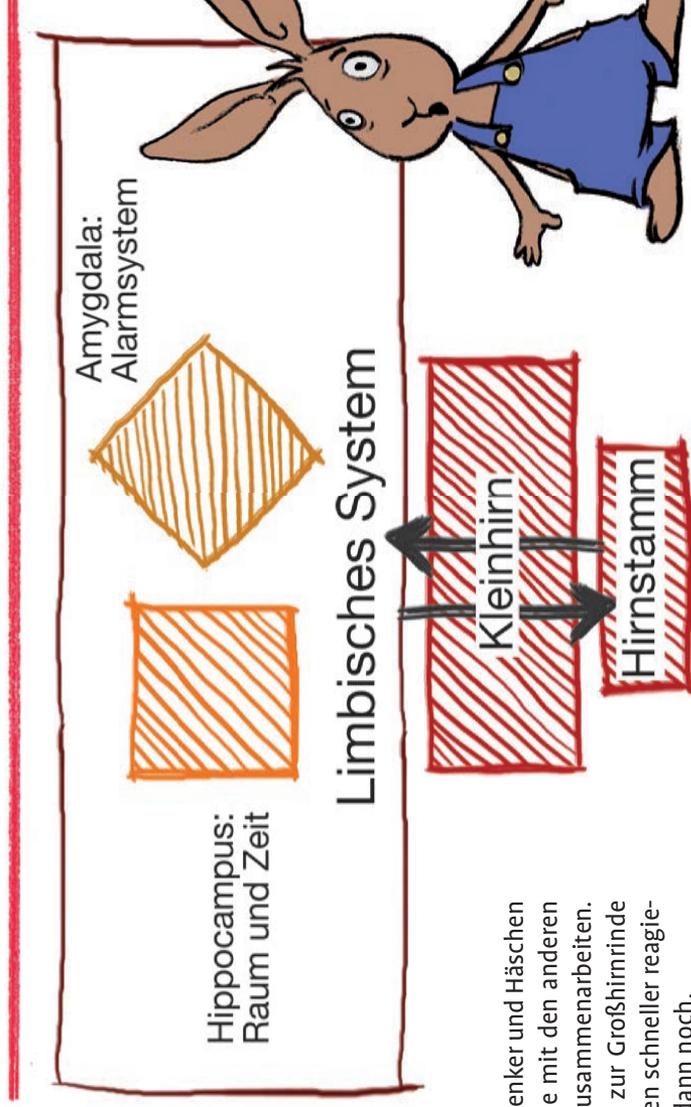


Dann weiß der Denker und das Häschen fühlt: es ist vorbei.
Altes ist vergangen, im Hier und Jetzt kann man sich freuen auf das was kommt.

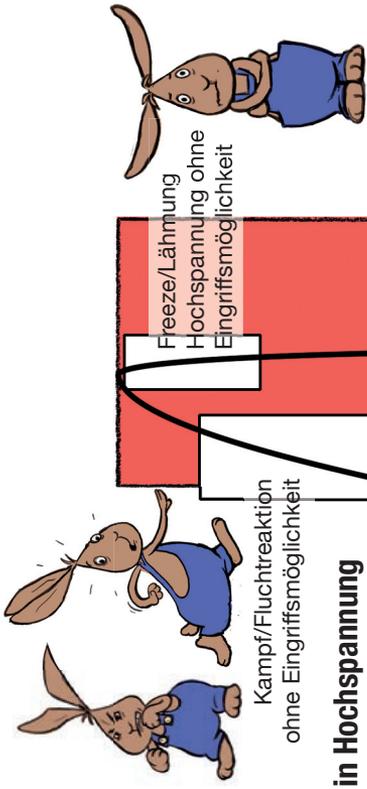


Großhirnrinde

Bewusstes Wahrnehmen
und Entscheiden, Ich-Erleben,
sprachliche Verarbeitung

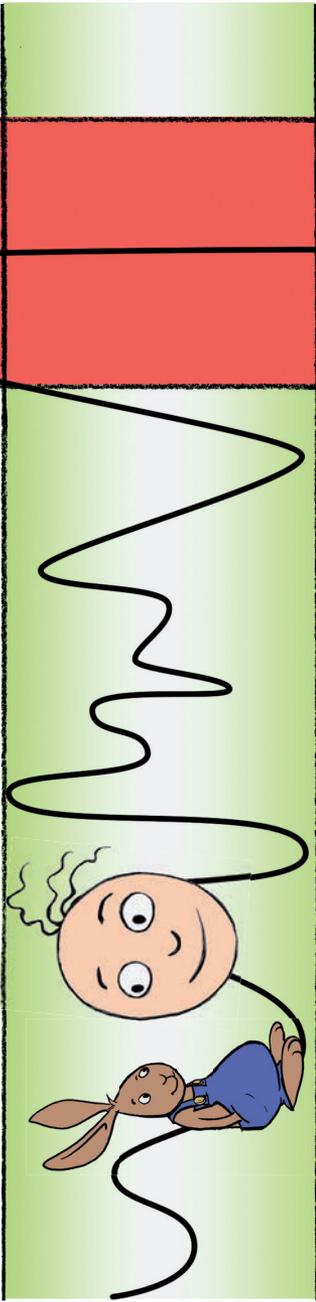


Wenn alles gut läuft, tauschen Denker und Häschen sich aus, kann die Großhirnrinde mit den anderen Teilen von Gehirn und Körper zusammenarbeiten. Im Notfall wird die Verbindung zur Großhirnrinde unterbrochen, damit das Häschen schneller reagieren kann. Die Einordnung fehlt dann noch.



Freeze/Lähmung
Hochspannung ohne
Eingriffsmöglichkeit

Dissoziation in Hochspannung



Dissoziation in Unterspannung

Apathie/Ohnmacht
(Totstellreflex)
geringe Spannung ohne
Eingriffsmöglichkeit



In der Notfallreaktion verlässt die Spannungskurve den Ressourcenbereich und der Denker kann nicht mehr eingreifen. Kampf und Flucht oder Freeze bzw. Totstellreflex werden automatisch aktiviert. Das passiert auch im Nachhinein beim Auftauchen von Triggern.

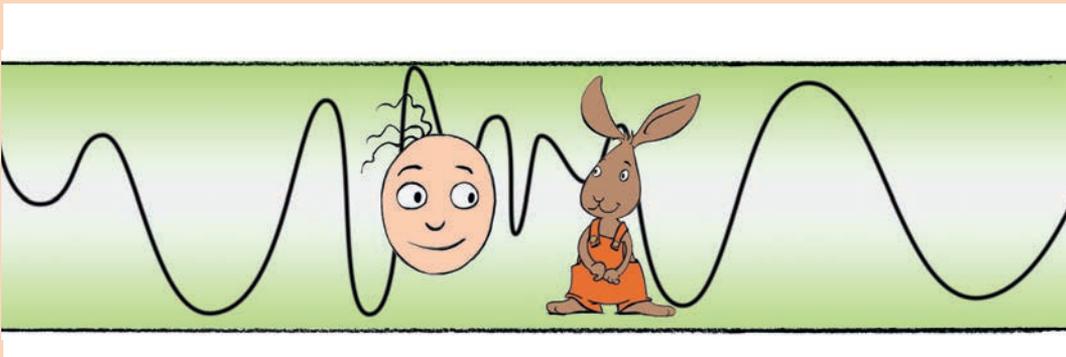
Kinder können ihre Gefühle und Bedürfnisse noch nicht selbst regulieren.



Sie brauchen die Zuwendung Erwachsener.



So lernen sie, was Körpersignale bedeuten und probieren aus, wie man auf sich aufpassen kann.



Am Beispiel der Fürsorge erlernen sie Selbstregulation und erweitern so ihren Ressourcenbereich.