

Lerne Team Ventral kennen!

*DEIN REGULIERTER ZUSTAND VON SICHERHEIT, VERBINDUNG UND
SOZIALEM ENGAGEMENT.*

WILLKOMMEN, schöne Seele!

Danke, dass du an diesem Quiz teilgenommen hast! Um ein erfülltes, glückliches Leben zu führen, müssen unsere Systeme in Regulation und nicht in Selbstschutz verankert sein. Das Wunderbare an deinem System ist, dass du bereits den überwiegenden Teil deiner Zeit in Regulation verbringst!

Was wichtig zu erinnern ist: Auch wenn wir möglicherweise viel Zeit hier verbringen, ist es sehr normal, dass wir in unsere selbstschützenden Zustände eintauchen. Und es gibt Dinge, die wir tun können, um unsere Fähigkeit zur Regulation zu stärken und mehr Zeit im Ventral-Zustand zu verbringen.

Denke daran, es langsam anzugehen und dass dies nicht als diagnostisches Werkzeug gedacht ist. Wir werden lediglich neugierig auf unsere Erlebnisse.

HÄUFIGE ERFAHRUNGEN IM VENTRAL-ZUSTAND:

- Dies ist eine „Ich kann“-Erfahrung
- Im gegenwärtigen Moment verankert, sich innerlich und in der Welt sicher fühlend
- Kreativität, kindliche Neugier, Spiel, Intuition, Verlangen, Zufriedenheit, Flow
- Homöostase in Geist/Körper
- Sinn, Empathie, Liebe, Mitgefühl, freudvolle Sexualität, Intimität
- Entspannung in unserem Körper, das Energieniveau ist voll, aber nicht überstimuliert

- Verbindung zu uns selbst, zu anderen, zur Natur, zu unserer eigenen Form von Spiritualität und geerdet in unserem Gefühl von Wahrheit
- Häufige Empfindungen: „Der Brei ist nicht zu heiß und nicht zu kalt: er ist genau richtig“ – das ist die allgemeine Körpererfahrung

LASST UNS ERKUNDEN, WIE ES SICH ANFÜHLT, IM SYMPATHIKUS-ZUSTAND ZU SEIN!

Werde neugierig auf die Empfindungen, Bilder, Gefühle und Gedanken, wie es ist, in deinem Ventral-Zustand zu sein:

Zum Beispiel:

- Ich bin fähig, kompetent und präsent
- Ich fühle mich nicht in Eile, ich habe genug Zeit, um alles zu erledigen
- Heute fühlt sich wie ein guter Tag an
- Muskeln entspannt, ruhige Atmung
- Alles scheint hell und es gibt eine Leichtigkeit in meiner Brust, ich bin präsent
- Verbunden mit mir selbst und anderen

Du bist dran! Liste Empfindungen, Bilder, Gefühle und Gedanken auf:

REGULIERENDE RESSOURCEN:

Regulierende Ressourcen sind somatische Übungen, die unseren Schutzsystemen zeigen, dass wir sicher sind (was Regulation herbeiführt), und können alles sein, was uns hilft, uns präsenter, geerdeter, kompetenter und sicherer zu fühlen.



Dies sind keine „Bewältigungsstrategien“. Bewältigungsstrategien sind brillante Dinge, die wir im Laufe der Zeit gefunden haben, um nicht mit der Dysregulation sein zu müssen, die wir erleben, indem wir sie überdecken/abstumpfen. Regulierende Ressourcen verändern unsere Erfahrung.

KANNT DU AN EINEN BEREICH DENKEN, IN DEM DU VENTRAL NICHT ERLEBST?

Vielleicht ist das der Gang zur Arztpraxis, im Stau sitzen, die Arbeit, wenn ich in einen Streit mit meinem Partner gerate, die Nachrichten schauen usw. Was könnte das für dich sein?

LASS UNS NUN DEINE REGULIERENDEN RESSOURCEN ERKUNDEN:

Denke an alles, was sich für dich als „gut“ registriert und dich dabei unterstützt, dich präsenter und geerdeter zu fühlen (reguliert in deinem Ventral-Zustand). Du kannst diese verwenden, wenn du das nächste Mal bemerkst, dass du den Ventral-Zustand verlässt.

Zum Beispiel:

- Die Sonne auf meinem Gesicht spüren
- Spazieren gehen
- Sanftes Dehnen
- Ein Bad nehmen
- Musik hören
- Journaling/Tagebuch schreiben
- Einen Freund anrufen
- Ein Gespräch mit einem Nachbarn haben
- Mit einem Haustier oder mit Kindern spielen
- Mit dem Partner gemeinsam kochen, oder feste Rituale erschaffen

