Stufenmodell zur Aktivierung des autonomen Nervensystems

Mit zunehmender Spannung im Körper verändert sich auch der Zugang zu unseren kognitiven Fähigkeiten.

Delfin

Sowohl-als-auch-Zustand. Sozial und beziehungsorientiert. Kann Perspektiven wechseln, nimmt seine Umgebung wahr, ist beweglich und flexibel. Muskeltonus entspannt, Atmung tief. Lösungsorientiert, kreativ, empathisch.

Fluchtfisch

Ich-muss-hier-raus-Impuls. Verlässt die Situation (innerlich oder räumlich) und wartet, bis sich die Lage beruhigt hat. Stark zunehmendes Stresslevel und Impulsivität, wenn zum Bleiben gezwungen.

Seegurke

Alles-egal-Zustand. Lässt sich treiben, nimmt die Umgebung nur noch dumpf und neblig wahr. Körper fühlt sich schlaff und antriebslos an. Verlangsamt, affektarm, lustlos.



Strudel

Entstehen durch Wiederholung und/oder biografische Trigger und führen dazu, dass es in manchen Situationen rasant nach unten geht.

Anglerfisch

Entweder-oder-Zustand. Mit einer dringenden Mission unterwegs. Will verstanden und gesehen werden, blendet die Umgebung aus. Muskeltonus angespannt, Atmung eher flach. Fokussiert, intensiv, aufgewühlt.

Seestern

Nichts-geht-mehr-Zustand. Ist blockiert und stellt sich tot, bis alles vorüberzieht. Hoher Muskeltonus, widersprüchliche Gedankenkreise, Entscheidungsdiffusität.

© Illustration Beni Brennwald, beruhend auf dem Tiefseegraben-Modell nach Sexocorporel

Luft und Liebe
Sexual- und Paartherapie, Workshops, Seminare und neue Formate zu gelingenden Beziehungen & grossartiger Sexualität.
Tamara Altermatt & Beni Brennwald | mail@luftundliebe.ch | luftundliebe.ch