



Video 1 / Nervensystem

Folie 1

Unsere Wahrnehmung füttert über alle zur Verfügung stehenden Sinneskanäle unser Nervensystem mit Informationen darüber, ob wir uns gerade in Sicherheit oder in Gefahr befinden.

Folie 2

Unser Nervensystem ist reguliert, wenn wir unsere Situation als sicher empfinden.

Folie 3

Das Empfinden von Sicherheit wird durch alle Kanäle unserer Wahrnehmung tangiert. Auch durch alle Medienkanäle. Es spielt eine wesentliche Rolle, was wir in unsere Aufmerksamkeit bringen.

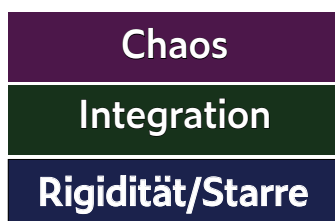
Folie 4

Momente der Sicherheit können bewusst kreiert werden.

Folie 5

Ressourcen bilden die Basis der Selbstregulation, welche wiederum die Basis für ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben ist.

Folie 6 (Nach Daniel Siegel)





Folie 7



Folie 8

Exterozeption = Wahrnehmung der Umwelt

Folie 9

Interozeption = Wahrnehmung der Innenwelt

Propriozeption = Wahrnehmung der Lage des Körpers im Raum

Folie 10

Neurorozeption = Wahrnehmung der Gesamtheit von Innen und Aussen

Folie 11

Wie sicher sich ein Mensch in der Welt fühlt, hängt oft mehr von den frühen Prägungen ab als von der gegenwärtigen Situation.

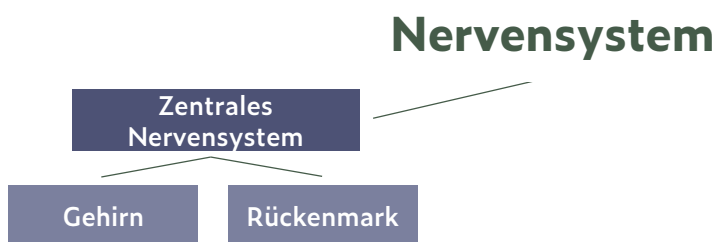


Video 2 / Nervensystem Teil 2 - Neurophysiologie

Folie 1

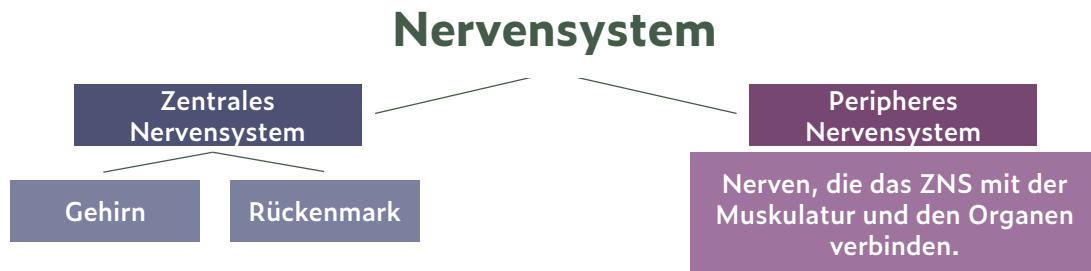


Folie 2

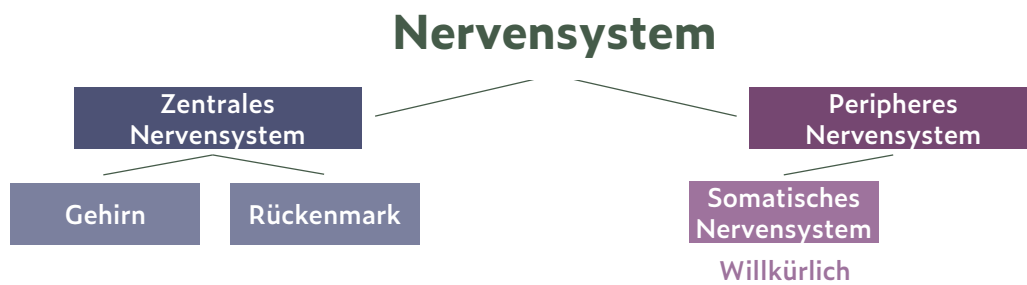




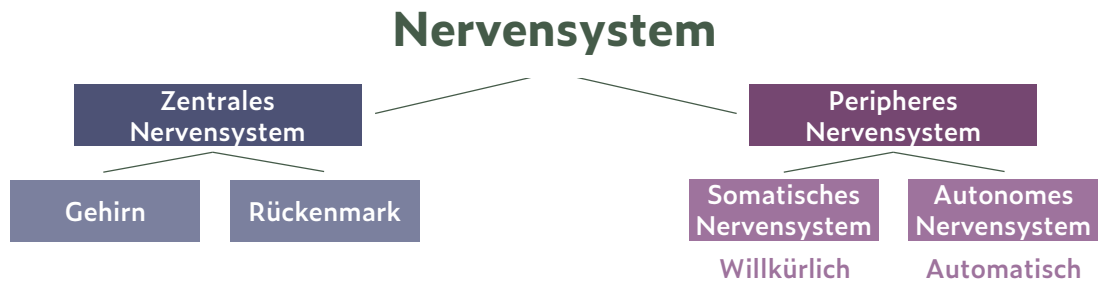
Folie 3



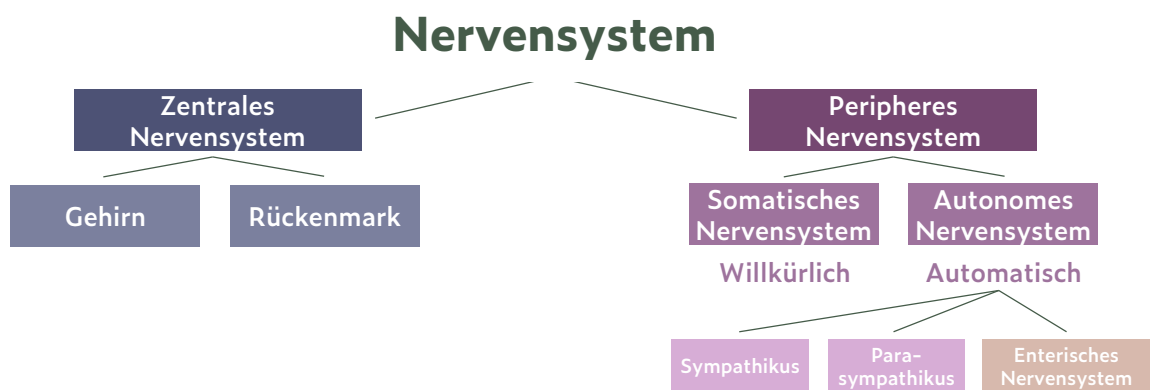
Folie 4



Folie 5

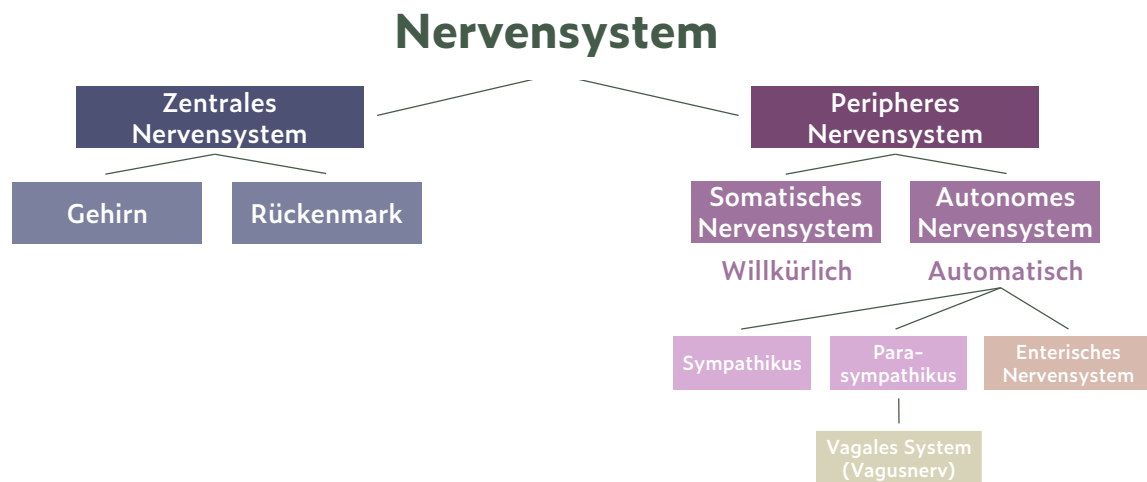


Folie 6

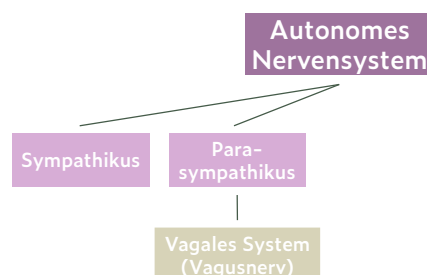




Folie 7



Folie 8





Folie 9

Sympathikus

Der Sympathikus ist dafür zuständig uns in Handlungsbereitschaft zu versetzen und Energie zu mobilisieren.

Steigerung von

- Herzfähigkeit
- Blutdruck
- Muskeltonus
- Energiebereitstellung (Glykolyse)
- Stoffwechsel

Erweiterung der Bronchien/Pupillen
Ausschüttung von Stresshormonen
Verminderte Speichelsekretion/Verdauungstätigkeit
Erhöhte Schweißsekretion
Erweiterung der Blutgefäße in der Bewegungsmuskulatur
Verstärkte Energiezufuhr (Organe für Kampf und Flucht)
Verminderte Energiezufuhr (Organe die dazu unwichtig sind)



Folie 10

Sympathikus

Unter Bedrohung befähigt uns der Sympathikus zum aggressiven Kämpfen und blitzschnellen Fliehen. Ungeahnte Kräfte für das Überleben werden mobilisiert.



Folie 11

Para-
sympathikus

Der Parasympathikus ist für die autonomen Prozesse in der Regeneration, Erholung und Entspannung zuständig.

Folie 12

Para-
sympathikus

Ein Teil des parasympathischen Systems ist essenziell wichtig für unseren Ausdruck als soziale Wesen und das Erleben, Empfinden und Gestalten von Verbundenheit.

Ein anderer Teil ist zuständig für tiefe Entspannung, aber auch für die Notlösung des Totstellreflexes mit emotionaler Taubheit, körperlicher Starre und Immobilität.

Folie 13

Para-
sympathikus

Der Parasympathikus ist für die autonomen Prozesse in der Regeneration, Erholung und Entspannung zuständig.

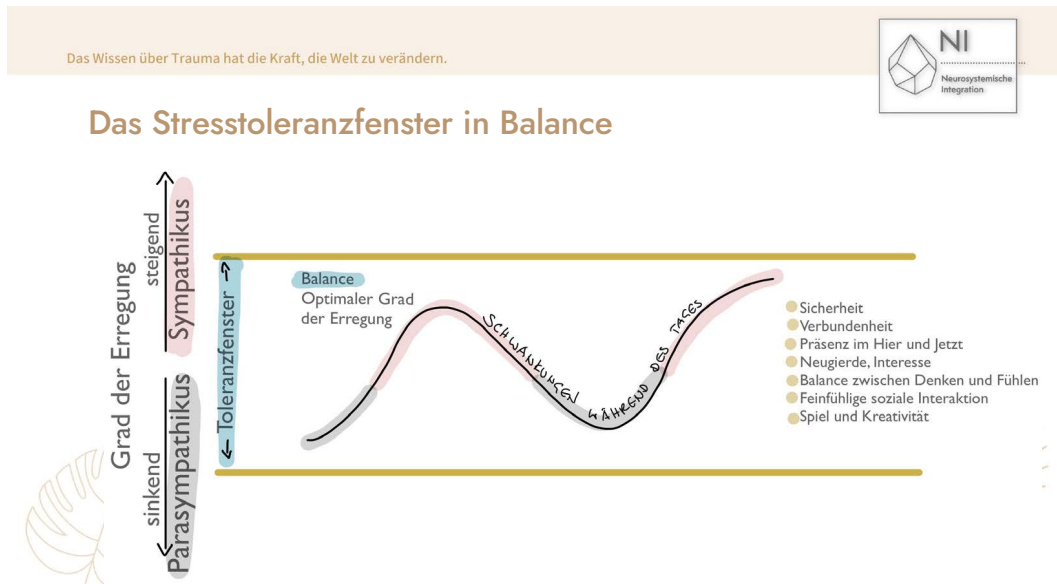
Senkung von

- Herzrhythmus
- Blutdruck
- Muskeltonus
- Energiebereitstellung (Glykolyse)
- Stoffwechsel

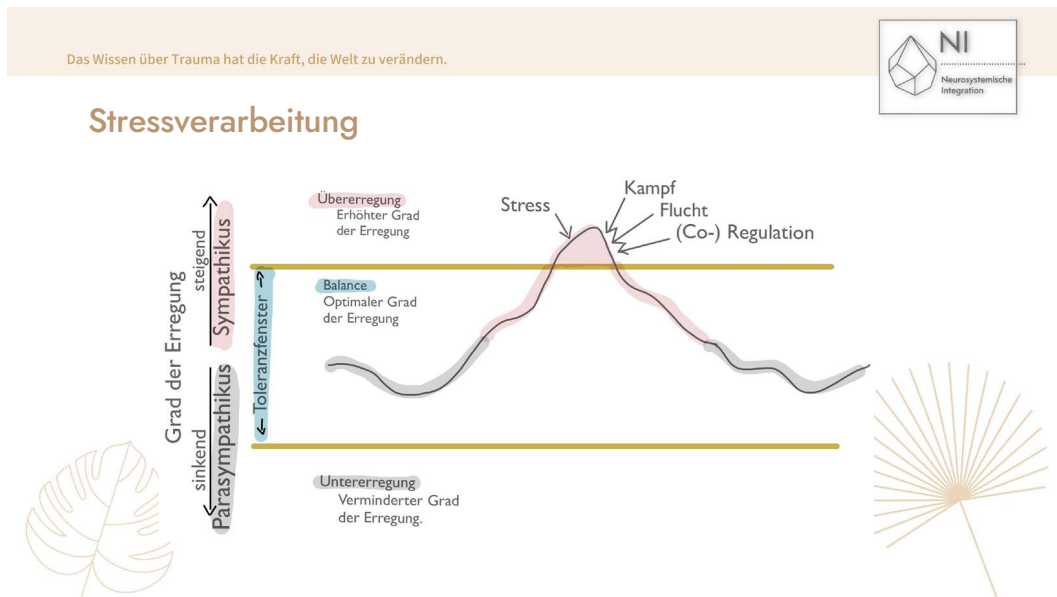
Verengung der Bronchien/Pupillen
Abbau von Stresshormonen
Steigerung der Speichelsekretion/Verdauungstätigkeit
Verminderte Schweißsekretion
Verstärkte Energiezufuhr (Organe für Regeneration)
Verminderte Energiezufuhr (Organe für Aktivität)

Video 3 / Stresstoleranzfenster

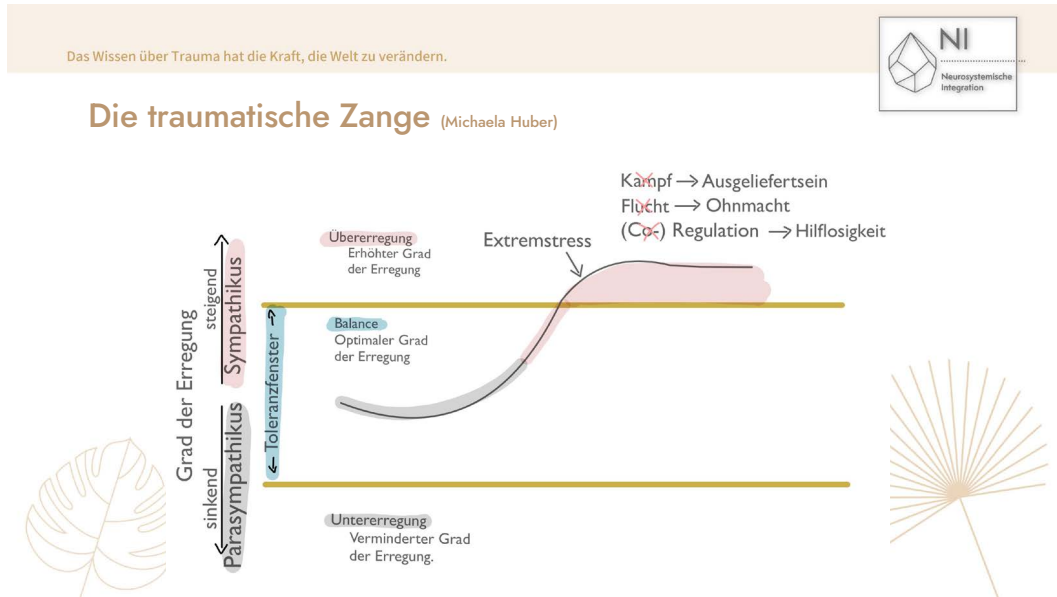
Folie 1



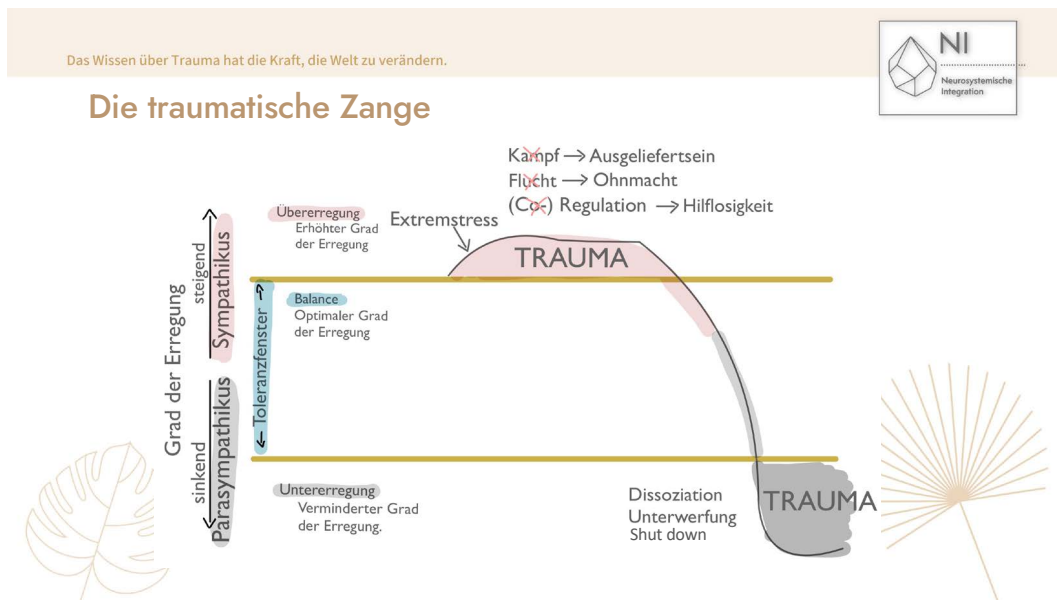
Folie 2



Folie 3



Folie 4



Folie 5

