

Whanungatanga
GEMEINSCHAFT
NEUE AUTORITÄT

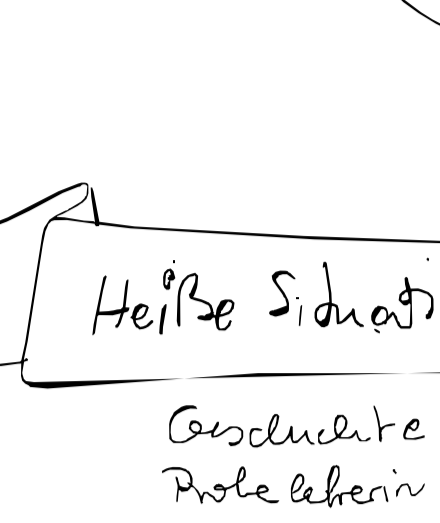
Respekt Vertrauen Offenheit

Schaffen & Pflegen von Beziehungen

Whakawhitinga
Prozess des Übergangs oder der Transformation

LEBENSWEISER
TIPPS

Schwarz
WELLE
Rot



Flagger
Näo
Unabhängigkeit = Bewegung

1. Einheit Silvia 16.3.2026

Was machst du, wenn das Eisen leuchtet?



Experiment

Heiße Situation

Geschichte: Prof. Lehrerin Maria

Stressreaktion

Flucht / Kampf / Erstarren



in der Klasse

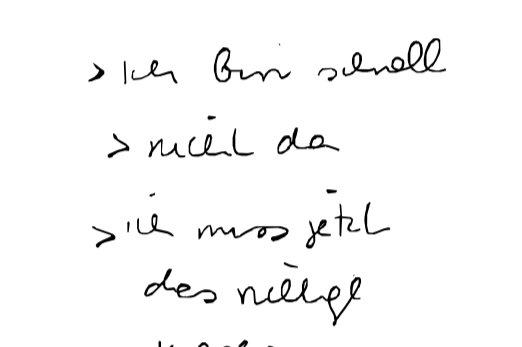
Maria (eher erstarren)
Maria geht in Tür
zeitliche stellen

Break

Klatschen

Alois ... komm mal raus

Halbung: Es ist Forschungsfrage

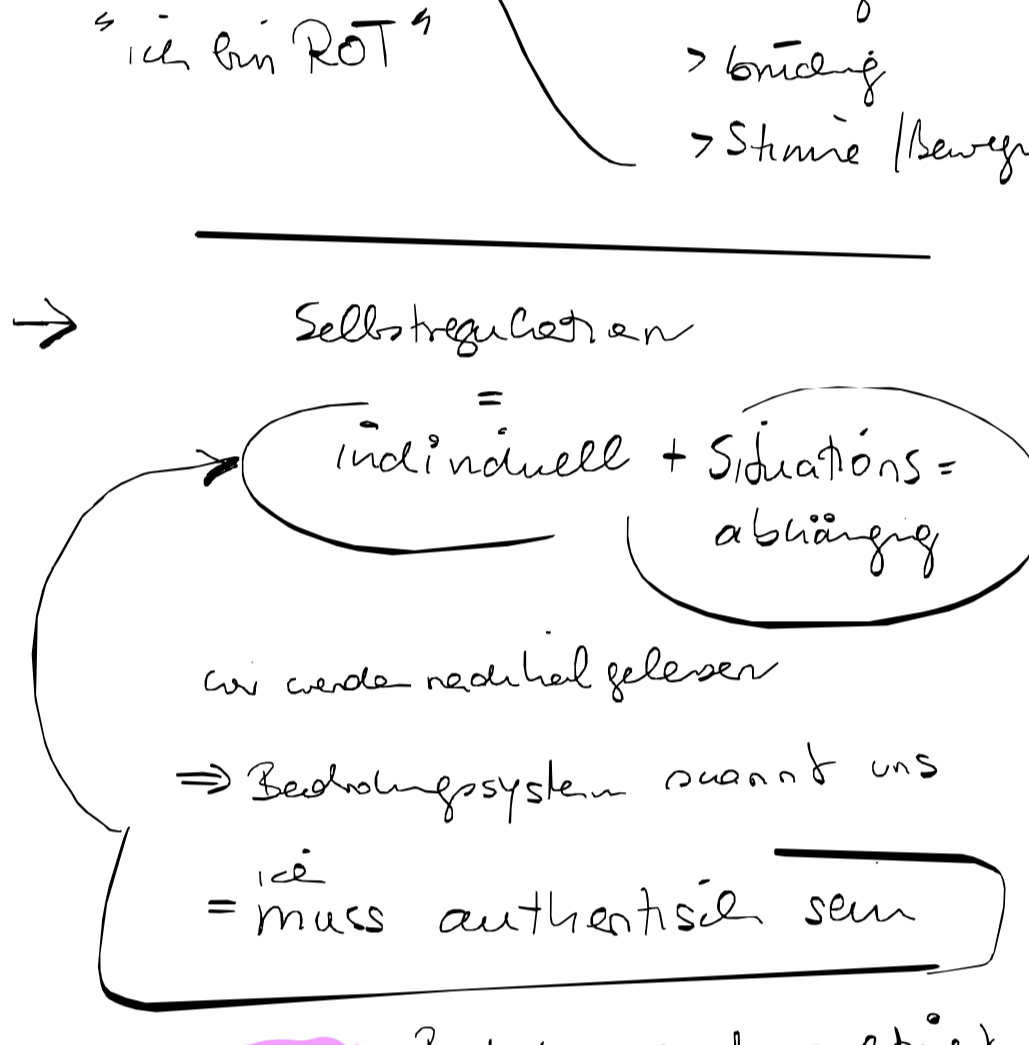


Benennen

langsam kommen Antworten
↳ Töne ...

Yes-Set

Nervensysteme lesen einander



Auf Stammhirn / limbisches System Ebene

= viel schneller als Großhirn

im Bedrohungssystem
HINWEISE auf "ich bin ROT"

- > ich bin schnell
- > nicht da
- > sie muss jetzt das mit mir machen
- > ich bin alleine
- > getrennt
- > nicht im Moment
- > zackig
- > brüchig
- > Stimme / Bewegung

Selbstregulation
= individuell + Situationsabhängig

Wir werden nochmal gelesen
=> Bedrohungssystem warnt uns
ich muss authentisch sein

Rot: Bedrohungssystem = aktiviert
aktiviertes Nervensystem in Kampfmodus

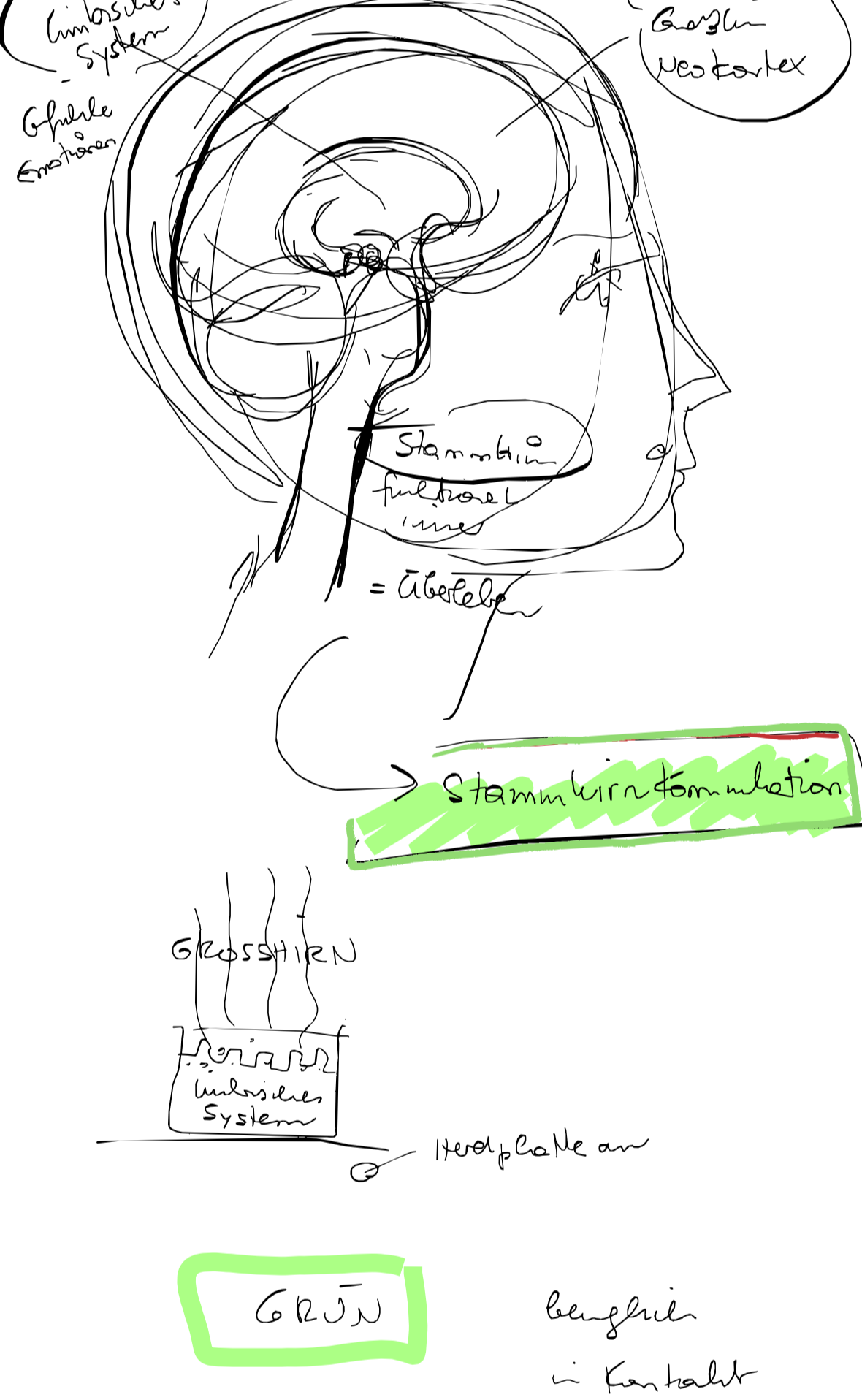
(Kampf) Flucht Erstarren

Wie fühlt sie mein ROT an

z.B. Fluchtimpuls
körperliche Reizung
innere Flucht (Gedanken ablenkung)

Erstarrung / Erstarren im Gehirn

≠ Zugang zum Großhirn Exekutivfunktion im Großhirn weckt

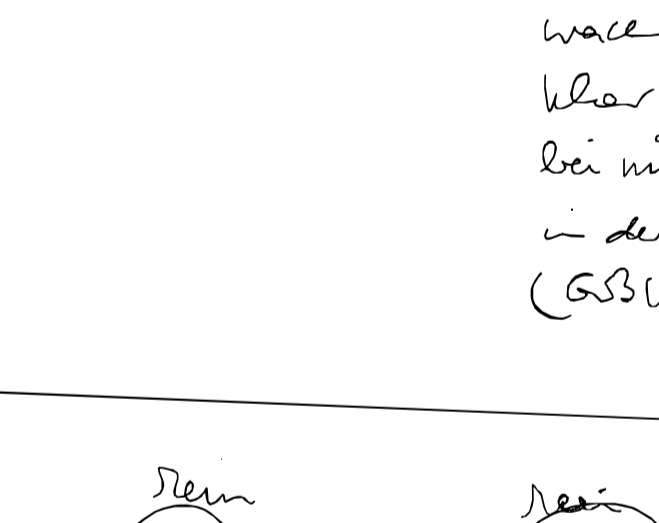


limbisches System
Gefühle / Emotionen

Großhirn Neokortex

Stammhirn funktionell immer = überleben

Stammhirnstimulation



Hotspots an

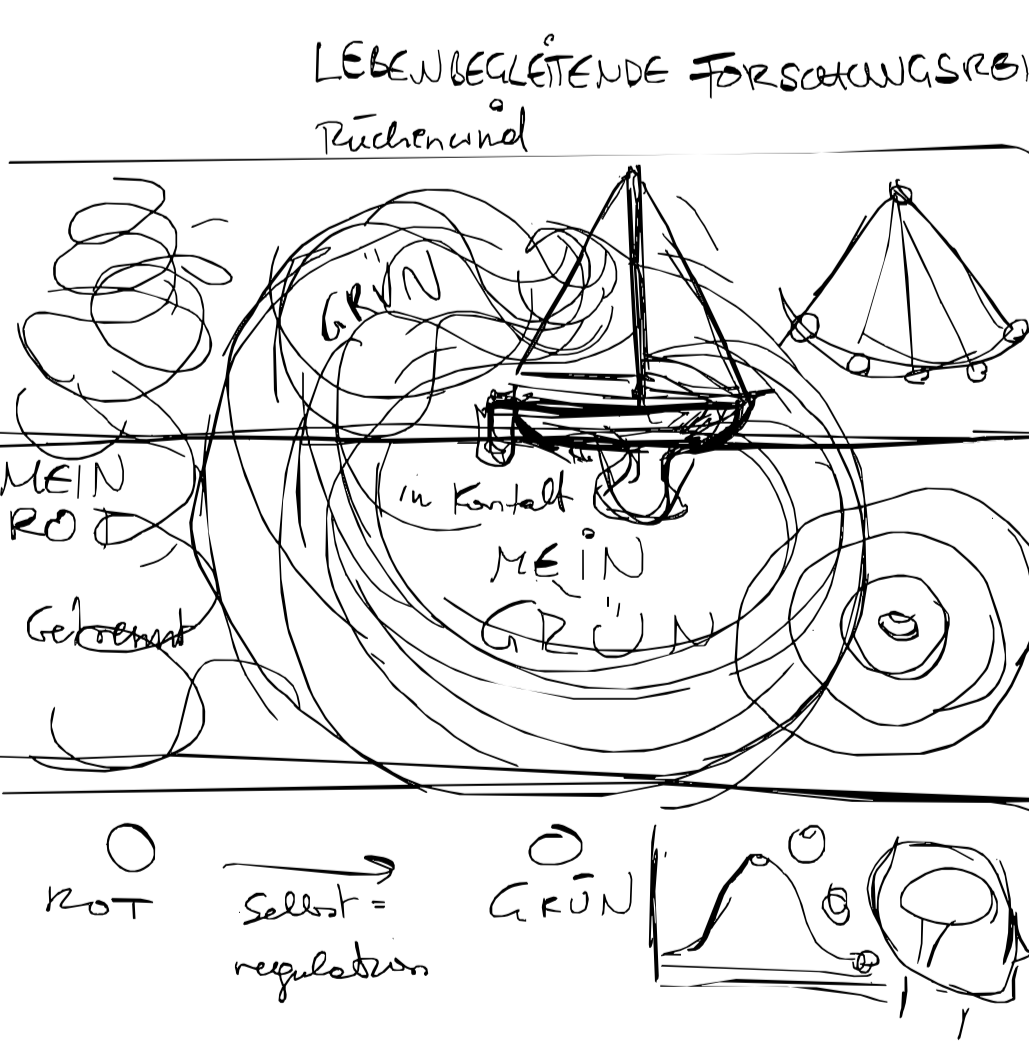
GRÜN

beruhigt
in Kontakt
aktiv
wache
klar
bei mir
in der Fühlung (Großhirn)

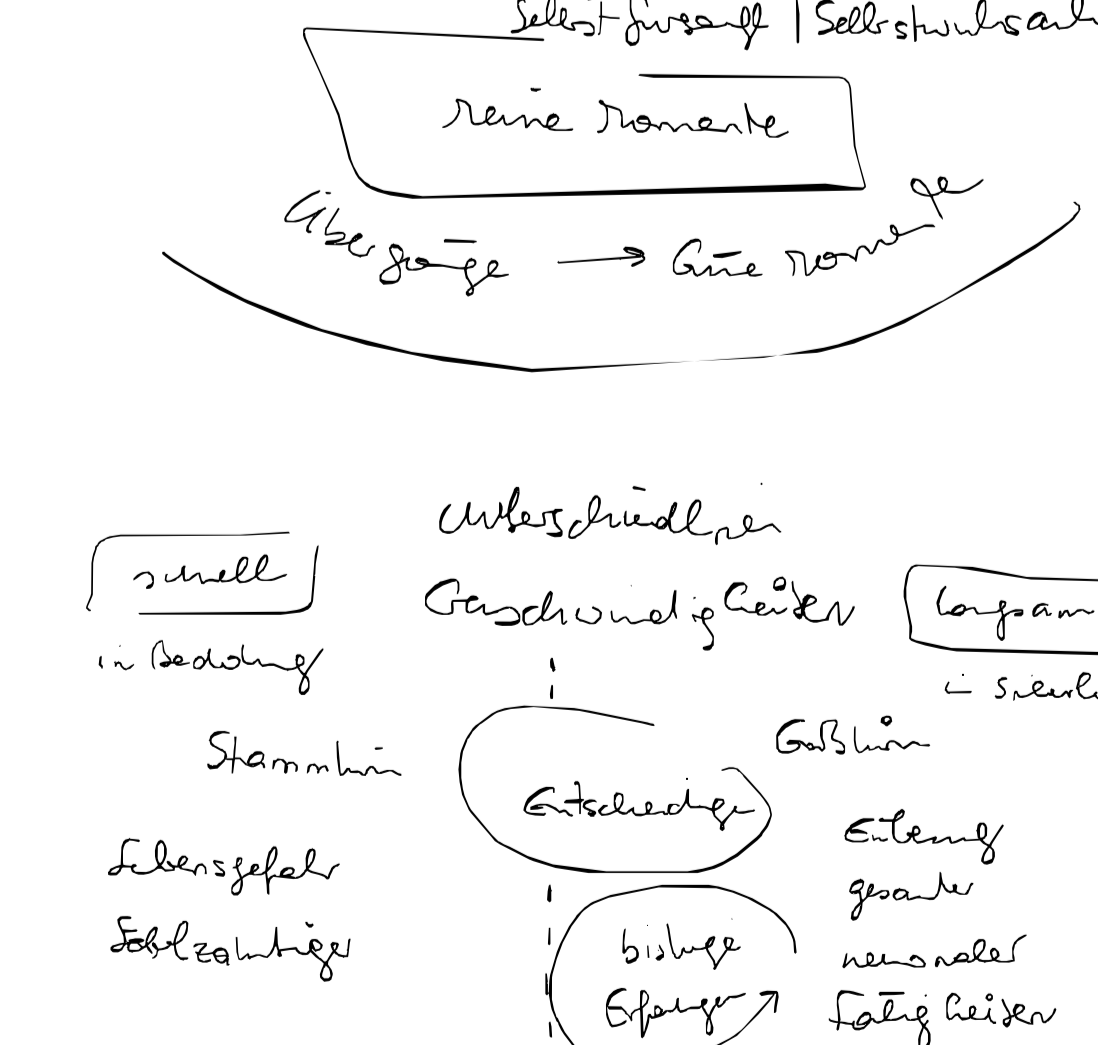


Lebensbegleitende FORSCHUNGSREISE

Stress-Situationen
> Körper
> Emotionen (Spektrum)
> Gedanken



LEBENSBEGLEITENDE FORSCHUNGSREISE
Rüchenschiff



Startgreen → Endgreen
Tag Selbstfürsorge / Selbstwahrnehmung
reine Momente
Übergehe → Gute Momente

unterschiedlichen Geschwindigkeit
schnell in Bedrohung
langsam in Sicherheit

Stammhirn
Entscheidungen
bisherige Erfahrungen
Anpassung
Vorteilhaft

BRÄUCEL KEINE BINDUNG
BRÄUCEL KEINE BEZIEHUNG

WIE ENSTEHT KONTAKT?

GUIDANCE LOW