



De drie gebieden in Mijn Wereld[®]

op basis van de polyvagaal theorie

→ spanning/onveiligheid neemt toe →

GROENE GEBIED

KALM EN SAMEN

STEUN ZOEKEN

plezier, groei, reflectie, creatief,
hulp vragen, sociaal, leren,
probleemoplossend vermogen,
reflecteren, veerkracht

ik ben goed zoals ik ben,
ik kan de ander vertrouwen

veilig, ontspannen,
kalm, rust, mindful,
tevreden, geliefd,
verbonden,
blij

hartslag en ademhaling rustig,
darmen aan het werk, oogcontact,
gezichtsspieren ontspannen,
in staat te praten (met intonatie),
gezond, in staat te eten

ORANJE GEBIED

ENERGIE EN BEWEGING

VECHTEN/VLUCHTEN

actief, bewegen, vermijden,
weglopen, schreeuwen, schelden,
(zelf)destructief gedrag

ik ben in gevaar, ze moeten
me niet, ik wil weg, de ander
is niet te vertrouwen

veel energie, onrust,
zorgen maken, angst,
gestrest, zenuwen,
paniek, irritatie,
boosheid

verhoogde hartslag en ademhaling,
warmer, verlaagde spijsvertering,
zintuigen gespitst op gevaar,
hoge pijngrens, strak gezicht,
adrenaline, aangespannen spieren

IJSBLAUWE GEBIED

LEEG EN AFWEZIG

BEVRIEZEN/UITSCHAKELEN

dromerig, passief, afsluiten,
blokkeren, geen contact met
anderen kunnen maken

ik ben niets waard, ik ben
alleen, ik ben machteloos,
het is zinloos, ik kan niets

leeg, somber, suf,
levenloos, verdoofd,
gedissocieerd,
eenzaam

zwakke hartslag en ademhaling,
geen gevoel, slappe spieren,
geen contact met lichaam,
geen pijn, flauwvallen, verstijven,
lage lichaamstemperatuur

← spanning/onveiligheid neemt af ←

lichamelijke reacties

gevoelens

gedachtes

gedrag

