

Polyvagal-Theorie 2026

Change of lane - somatic discovery



*Wenn Du die Welt verbessern möchtest,
beginne damit,
dass die Menschen sich besser fühlen.*

Stephen Porges

Wege aus dem Stresssystem – die Suche nach gefühlter Sicherheit

Die Weiterbildung vermittelt Ihnen viele Erkenntnisse und wertvolle Tools, damit Sie mit traumatisierten (und auch mit nicht traumatisierten) Menschen noch effektiver arbeiten können.

Ich habe die Polyvagalthorie 2004 im Rahmen einer körpertherapeutischen Ausbildung kennen gelernt. Seither bildet sie mein "Objektiv", durch welches ich andere Menschen (und mich) betrachte. In der Polyvagalthorie liegt ein enormes Potential, um Klienten, und sich selbst, besser zu verstehen. Für Therapeuten ist es hilfreich, den Zustand des Klienten zwischen Aktion, Entspannung und Erstarrung zu erkennen. Dadurch können sie ihren Klienten mit ganz spezifischen Vorgehensweisen dazu verhelfen, diesen Zustand einerseits durch Wissensvermittlung, und andererseits durch Körperarbeit so zu regulieren, dass sie ihre eigene Balance wieder erlangen.

Was ist Polyvagal Theorie?

Die drei neuralen Kreisläufe als Regulatoren für unser reaktives Verhalten

Die Polyvagal-Theorie liefert mögliche Erklärungen für das "Warum" von Verhaltensweisen. Sie beschreibt zum einen die neurobiologische Verbindung zwischen Körper und Gehirn und zum anderen die neurobiologische Verbindung zwischen dem Körper und den psychischen Prozessen.

Durch neue Denkweisen, Überzeugungen und Verhaltensmuster beziehungsweise durch das Verändern der inneren Haltung und des Lebensstils können wir den Vagus beeinflussen.

Kleiner Exkurs

Das autonome Nervensystem funktioniert anders, als wir das in der Schule noch gelernt haben. Das autonome, respektive das vegetative Nervensystem übernimmt völlig unabhängig von unserem Bewusstsein eine wichtige Funktion in unserem Leben: Es steuert unsere Anpassung an äussere und innere Reize. Dabei schätzt es Situationen als sicher, gefährlich oder gar lebensbedrohlich ein (Neurozeption). Dementsprechend reagiert unser Körper, ohne dass wir bewusste Entscheidungen treffen müssen.

Stephen Porges hat herausgefunden, dass das vegetative Nervensystem aus dem Sympathikus und zwei Ästen des Parasympathikus, dem dorsalen und ventralen Ast besteht. Jeder dieser drei Äste übernehmen unterschiedliche Funktionen. Dank dieser Erkenntnisse kann menschliches Verhalten mittels der Polyvagal-Theorie anders erklärt werden. Dabei lassen sich insbesondere auch für die Traumatherapie neue therapeutische Ansätze finden.

Das Gute an der Sache ist: Neurozeption lässt sich dennoch indirekt beeinflussen. Man weiss, welche Umweltreize vom autonomen Nervensystem als Hinweise auf Sicherheit gedeutet werden.

Es gibt viele Methoden, welche in der Polyvagal-Theorie verwendet werden. Alle haben dasselbe Ziel: das Gefühl von Sicherheit zu erreichen. Die gefühlte Sicherheit ist die wichtigste Voraussetzung für unser Wohlbefinden, denn dann geht es uns gut.

Lernziele dieser Weiterbildung

Theorie ist wichtig. Ebenso wichtig ist das praktische Arbeiten und Üben, damit der Transfer von der Theorie in die Praxis erleichtert wird. Eine gute Mischung davon macht das Seminar spannend und interessant.

Lerninhalte:

- Anatomie, Physiologie des autonomen Nervensystems und das Verständnis, weswegen das Nervensystem für unser (Über)Leben und unsere Gesundheit so wichtig ist
- Entwicklungs- und Bindungstrauma
- Hintergründe und Grundlagen der Polyvagaltheorie
- Wechselspiel zwischen körperlichem Geschehen und psychischen Erleben
- Neurozeption
- Weswegen sich Besserung oder Heilung manchmal nicht einstellt.
- Wie können Sie Ihre Klienten Impulse für mehr Selbstwirksamkeit geben.
- Das unglaubliche Potential des Selbstheilungs nervs kennenlernen und wie Ihre Klienten – oder Sie – eine natürliche Balance zwischen Anspannung und Entspannung finden.
- Die Bedeutung des vegetativen Nervensystems in der menschlichen Interaktion mit der Umwelt und den Emotionen.
- Resilienz trainieren

Praktischer Teil:

- Vermittlung vieler manueller Techniken, welche den ventralen Vagus in seiner Funktionsfähigkeit unterstützen. Diese Übungen sind sehr wertvoll als Eigenbehandlungsprogramm für Patienten.
- Klienten (und sich) durch neuronale Regulierung bestimmter Hirnstamm-Strukturen, zu denen Zustände wie Entspannung und Ruhe gehören, so unterstützen, dass eingefrorene Energien wieder in Bewegung kommen und somit bisherige Handlungs- und Verhaltensmuster verbessert werden.

Sie haben sich bestimmt sehr selten nach einem Seminar so ausgeglichen und in sich ruhend gefühlt!

Voraussetzung: Therapeutische Grundlagen
Kosten: 665.- Fr.
Wann und wo: Murg, 30./31. Mai 2026

Inbegriffen: Sie erhalten sehr ausführliche Kursunterlagen und dokumentierte Anleitungen



Anmeldung

☐ Seminar change of lane in **Murg am Walensee 30./31. Mai 2026**

Name, Vorname _____

Strasse _____ Geb. Datum _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____ Mail _____

Datum _____ Ort _____

Unterschrift _____

Beachten Sie bitte die Rücktrittsbedingungen: Die Anmeldung ist verbindlich

Bei Stornierung erhebe ich folgende Stornogebühren:

Bis 61 Tage vor Kursbeginn 20.00 CHF

60 – 31 Tage vor Kursbeginn 25 % des Gesamtbetrages,

30 – 15 Tage vor Kursbeginn 50 % des Gesamtbetrages

14 – 0 Tage vor Kursbeginn 100 % des Gesamtbetrages



ibc – Seminare mit Herz