

The Science of Compassion

A man with grey hair and a name tag is speaking at a podium. Behind him is a large image of a human brain with various regions labeled: Frontal, Parietal, Temporal, Insular, Amygdala, Hypothalamus, and Occipital. The title of the presentation is "The Quest for Safety: Emergent Properties of Physiological State".

## The Quest for Safety: Emergent Properties of Physiological State

**Environment**  
outside the body  
inside the body

**Nervous System**  
Neuroception

**Safety**

**Danger**

**Life threat**

Spontaneously engages others  
eye contact, facial expression, prosody  
supports visceral homeostasis

Defensive strategies  
death feigning/shutdown (immobilization)

Defensive strategies  
fight/flight behaviors (mobilization)

Copyright © 2012 Stephen W. Porges  
ccare.stanford.edu

Origins, Measures  
and Interventions  
Telluride, 2012

Aus [https://www.youtube.com/watch?v=MYXa\\_BX2cE8&t=71](https://www.youtube.com/watch?v=MYXa_BX2cE8&t=71)

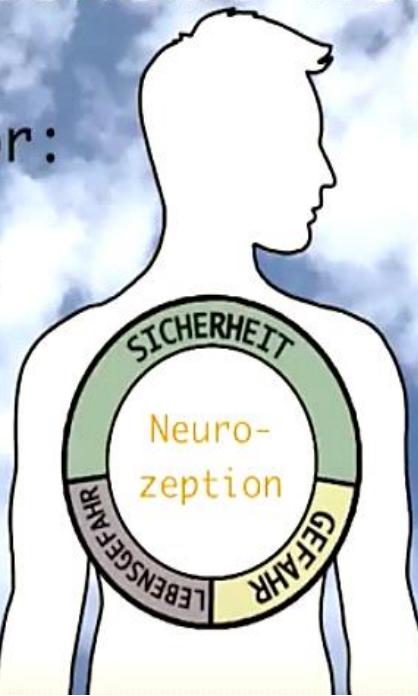
## Der Polyvagal-Kreis

Das Autonome Nervensystem  
bereitet Reaktion vor:

Verbundenheit  
schaffen

Gefahren  
abwehren

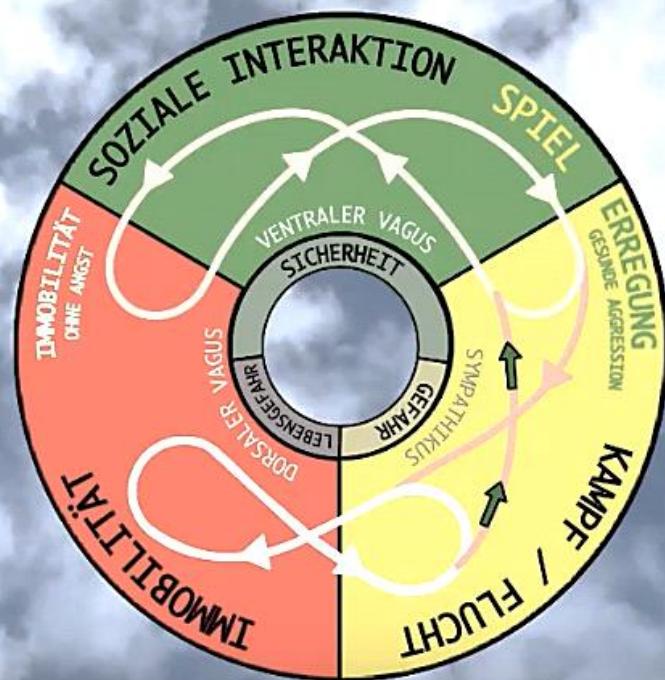
Ressourcen  
schonen



reguliert:

Atmung  
Herz-Kreislauf  
Hormonhaushalt  
Muskelspannung  
Magen-Darm-Tätigkeit  
Gesichtsausdruck  
Stimme  
Hören

# Der Polyvagal-Kreis



Heilung entsteht,  
wenn wir  
auf dem Weg  
der Koregulation  
wieder und wieder  
in ein Erleben  
von Sicherheit  
und Verbundenheit  
im Hier und Jetzt  
kommen.

<https://www.youtube.com/watch?v=2hc9PPN7L2c> Der Polyvagal Kreis Mathias Thimm 2019