

ÜBERBLICK: NARM ÜBERLEBENS-STRATEGIEN

Überlebens-Strategie	Eingeschränkte Kapazität	Thema	Primäre Bewältigung	Nervensystem-Ebene	Scham-basierende Identifizierung	Stolz-basierende Identifizierung
Kontakt	Kontakt und Verbindung mit sich selbst und anderen Erleben	Sich Kontakt wünschen und gleichzeitig Angst (häufig vor Überflutung/Selbstverlust) haben	Dissoziation	parasympthatisch dominiert	Scham darüber zu existieren und nicht dazu zu gehören	Stolz darauf, Einzelgänger zu sein, niemanden zu brauchen, das Leben mental oder spirituell durchdrungen zu haben.
Einstimmung	Auf eigene Bedürfnisse eingestimmt sein, Expansion, Fülle und Befriedigung erlauben.	Sehnsucht nach Erfüllung bei gleichzeitigem inneren Rückzug und Verleugnung von Bedürfnissen	Depression	parasympathisch dominiert	Scham darüber bedürftig, unwürdig und leer zu sein	Stolz darauf, andere zu umsorgen, als die starke Schulter unentbehrlich zu sein, gebraucht zu werden, keine Bedürfnisse zu haben
Vertrauen	Vertrauen bilden und gesunde wechselseitige Abhängigkeit zuzulassen	Souveränität und Überlegenheit demonstrieren, bei tiefer innerer Selbstunsicherheit	Verleugnung	parasympathisch & sympathisch dominiert	Scham darüber klein, ohnmächtig, benutzt und verraten zu sein	Stolz darauf, stark und überlegen zu sein, andere bestimmen zu können, erfolgreich zu sein
Autonomie	Angemessene Grenzen setzen und ohne Schuldgefühle seine Meinung sagen.	Sich unter Druck setzen und von Erwartungen anderer gelenkt sein, während gleichzeitig das Gefühl innerer Unfreiheit auftritt.	Verdrängung	sympathisch dominiert	Scham darüber wütend & rebellisch zu sein. Heimliche Freude andere zu enttäuschen.	Stolz darauf, nett und liebenswert zu sein und niemanden enttäuschen wollen
Liebe / Sexualität	Mit offenem Herzen leben, verbundene Liebe und Sexualität vereinen können.	Wunsch nach Sexualität und Liebe bei gleichzeitig starker Angst vor Ablehnung	Verdrängung	sympathisch dominiert	Scham darüber verletzt, abgelehnt und nicht lebenswürdig zu sein.	Stolz darauf, makellos und perfekt sein