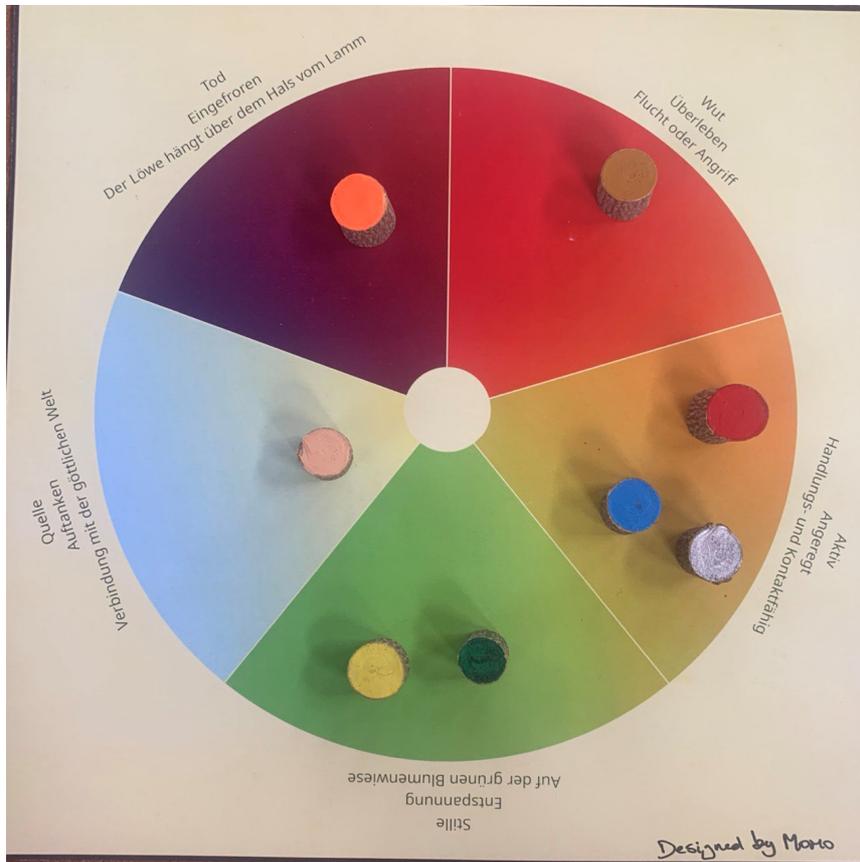


# Polyvagalkreis-Spiel

Eine gute Methode für den Check-In bzw. Abfrage des Gemütszustandes: Wem geht hier es gerade wie? Welches Nervensystem im Raum ist gerade in welchem Zustand?



Eine tolle Methode ist das „Polyvagalkreis-Spiel“, bei dem man die verschiedenen Zustände des Nervensystems auf dem Boden (oder einem Spielplan auf dem Tisch) abbildet.

Siehe Foto bzw. Video.

Die Teilnehmenden verorten sich nacheinander entsprechend ihrem Momentanen Gemütszustand auf dem Spielfeld, während sie sich mit ihren Gefühlen bzw. mit ihrer Präsenz zeigen: Alles ist

erlaubt, Tönen, Tanzen, Schreien, Weinen, Räkeln, Seufzen, Jammern, Brüllen, Stampfen....

Jeder bekommt ca. eine Minute um den wahren Zustand des eigenen Nervensystems auf diese Weise mit Einsatz des ganzen Körpers zum Ausdruck zu bringen.

## Weiterführende Infos:



<https://www.youtube.com/watch?v=2hc9PPN7L2c>

<https://www.familie-in-berlin.de/Polyvagal-Theorie/>