

# De autonome ladder in kernwoorden

Wat laten we zien?

## Kernwoorden

- **In staat tot verbinden**
- Spontaan, speels, creatief en nieuwsgierig gedrag
- Open blik, ontspannen gezicht
- Soepel en ontspannen lichaam, buikadem.
- Helder denken
- Voelt en geeft aan wat het nodig heeft
- Geeft in verbinding grenzen aan
- Gaat positief met verlies en tegenslag om (groeimindset online)
- Kan emoties voelen en (tot op zekere hoogte) reguleren

## Kernwoorden

- **Van stressor weg bewegen**, zoals: achteruitdeinzen, wegdraaien, wegstijgen, opstaan, weglopen, etc.
- Hoge adem
- Afleiding zoeken
- Met smoesjes komen
- Weglachen of over iets anders beginnen

## Kernwoorden

- **Naar stressor toe bewegen**, zoals: groot maken (oprichten, rug rechten), kin vooruit en/of omhoogsteken, naar voren leunen, etc.
- Hoge adem
- **Verbaal of non-verbaal aanvallen**, zoals: iemand wegduwen, iets gooien, snauwen of schreeuwen, stem verheffen, ongeduld, irritatie, oordelen
- Boos kijken (fronsen), lippen samenknijpen, kaken dichtklemmen, vuisten maken

## Kernwoorden

- **Niet meer kunnen stoppen**, bezig blijven, druk doen, rond blijven rennen
- Hoekige en onrustige bewegingen, zoals opstaan, weer zitten, heen en weer lopen
- Gespannen houding, hoge adem
- Controlegedrag, (d)rammen en dwingen
- Perfectionisme, piekeren
- Niet meer kunnen ontspannen
- Slaapproblemen
- Verstoorde eetpatroon
- Starre of schichtige blik
- Weinig kunnen hebben

## Kernwoorden

- **Konijntje in de koplampen**: bevroren en geschrokken, opengesperde ogen, staren, onbeweeglijk, bleek gezicht, ingehouden adem, angstige spanning
- Niet meer kunnen denken, sprakeloos
- Hart roffelt
- Extreem hoge spierspanning

## Kernwoorden

- **Onbeweeglijk of trage bewegingen (verlamd)**
- Kijkt naar beneden of nietsziend in de verte, starende blik, lege ogen, uitdrukkingloos gezicht
- Passief, onverschillig en/of gevoelloos
- Hangende schouders, slappe spiertonus en in elkaar gezakte houding
- Nergens zin in, niet vooruit te branden
- Uit contact, geïsoleerd

