

das Stress-Toleranz-Fenster

Typische
Anzeichen

Anzeichen für "Hyperarousal":



Kampf-oder-Flucht-Modus

Körper: Beschleunigter Herzschlag, Ausschüttung von Stresshormonen, muskuläre Anspannung, beschleunigte Atmung, hoher Blutdruck, Schwitzen, Zittern, usw.

Gefühle: Anspannung, Gereiztheit, Ärger, Angst und Panik, Stress, Besorgtheit, Bedrohung, Überforderung

Verhalten: Reaktive und impulsive Verhaltensweisen ohne Berücksichtigung möglicher negativer Konsequenzen, Rigidität, Verteidigung

Gefahr!

Anzeichen für das Toleranzfenster:



Optimale Zone

Körper: ausgeglichener, angenehmer Erregungszustand, ruhige Atmung, normaler Puls und Blutdruck, Entspannung

Gefühle: Ausgeglichenheit, Zufriedenheit, Gefühl von Kontrolle und Bewältigungsmöglichkeiten, Wahrnehmung von Selbstwirksamkeit, Neugier, Offenheit, Aufmerksamkeit, Verbundenheit

Verhalten: funktionaler Umgang mit Stress und Herausforderungen, Verhaltensflexibilität, Abwägung von kurz- und langfristigen Konsequenzen, werte- und zielorientiertes, proaktive Handeln, soziale Aktivitäten

Alles unter Kontrolle

Anzeichen für "Hypoarousal":



Erstarr-Modus

Körper: Müdigkeit, unregelmäßiger Herzschlag, flache und unregelmäßige Atmung, Verdauungsprobleme, überaktives oder reduziertes Immunsystem, Kälteempfindlichkeit

Gefühle: "Brain fog", Derealisations- oder Depersonalisationsempfinden, Schwere, Leere, Depression, Taubheit, Erschöpfung, Energielosigkeit

Verhalten: Inaktivität, Entscheidungsschwierigkeiten, Handlungsunfähigkeit, übermäßiger Medienkonsum, Verlangen nach süßen Lebensmitteln oder stimulierenden Substanzen

Hilflosigkeit