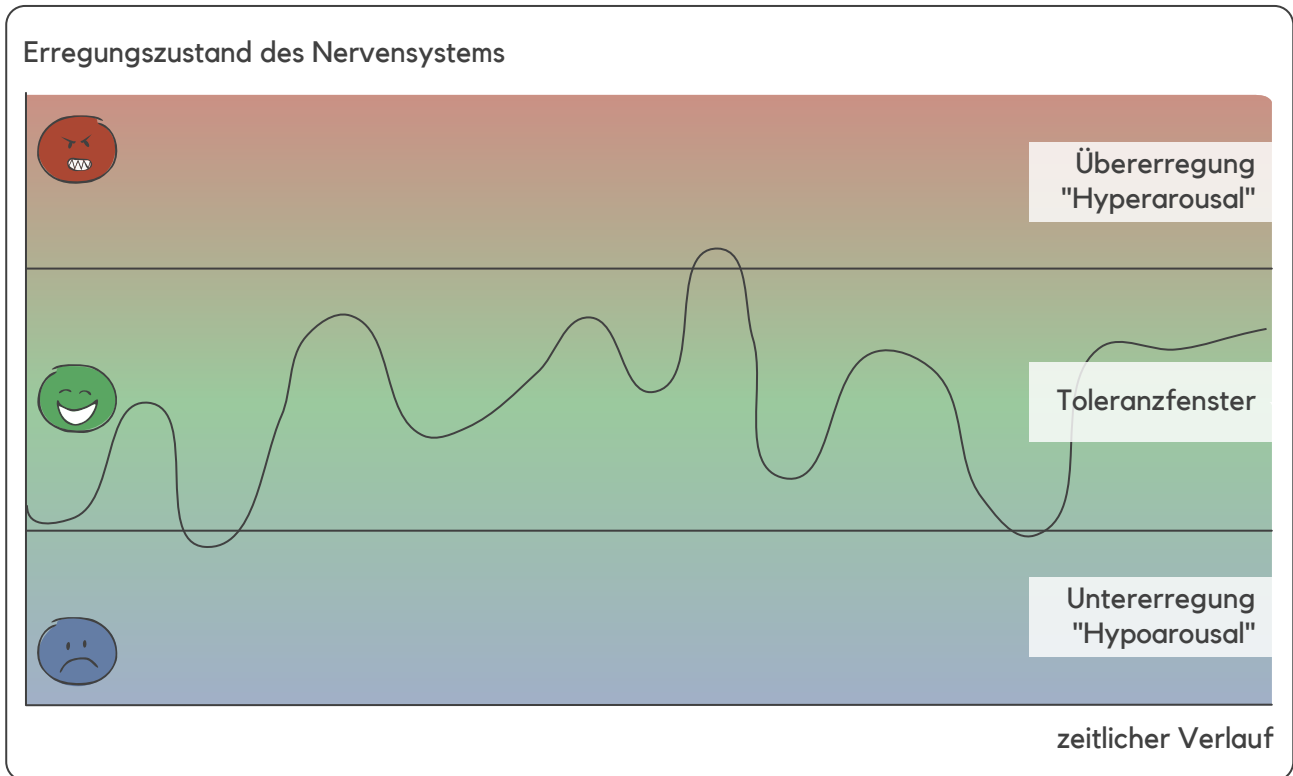


das Stress-Toleranz-Fenster

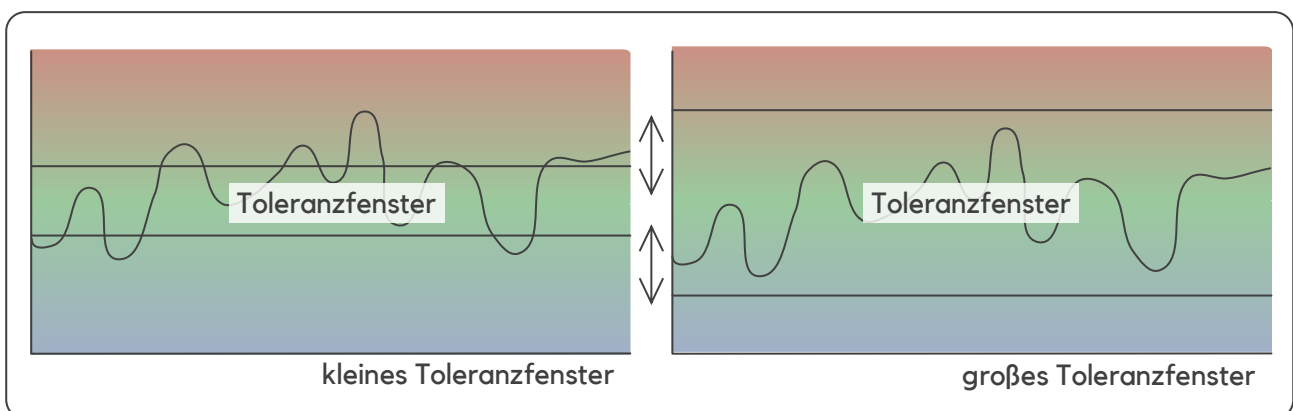
Verstehen

Das Stress-Toleranz-Fenster definiert ein **mittleres Erregungsniveau** unseres Nervensystems und den emotionalen Intensitätsbereich, in dem wir uns **sicher** und **wohl** fühlen. Innerhalb dieses Fensters können wir **rational denken**, **Neues lernen** und das **Leben genießen**. Die **emotionale Selbstregulation** gelingt und wir fühlen uns **geerdet**.



Oberhalb des optimalen Stress-Toleranz-Fensters gelangen wir in einen Zustand **hoher Erregung**. Hier fühlt man sich schnell **überwältigt**, es droht **Kontrollverlust**, das Gehirn geht in den **Kampf-oder-Flucht-Modus** über.

Wenn wir die optimale Zone nach unten verlassen und im **"Hypoarousal"** landen, fühlen wir uns **unmotiviert**, **gelähmt** und schwach und **Aktivwerden** und **Handeln fällt schwer**.



Das Stress-Toleranz-Fenster ist nicht bei allen Personen gleich groß und kann auch innerhalb eines Individuums **schwanken** – zum Beispiel ist es bei Müdigkeit oder Krankheit kleiner als in gesundem und ausgeschlafenen Zustand.