

Das Stress-Toleranz-Fenster

Regulieren

Techniken, um das Nervensystem aus einer hohen Anspannung *runterzuregulieren*

- ⇒ Wie ein Hund ausschütteln
- ⇒ Ruhige Musik hören
- ⇒ Stretching oder Yoga
- ⇒ Stressball kneten
- ⇒ 54321-Erdungsübung
- ⇒ Tief ein- und ausatmen, Atemtechniken
- ⇒ Ein warmes Bad/eine warme Dusche nehmen
- ⇒ PME: Anspannen und entspannen einzelner Körperteile
- ⇒ Über einen Igelball/Tennisball/eine Faszienrolle rollen
- ⇒ Flotter Spaziergang oder Ausdauertraining
- ⇒ _____
- ⇒ _____
- ⇒ _____
- ⇒ _____

Techniken, um das Nervensystem aus einer niedrigen Anspannung *hochzuregulieren*

- ⇒ Sinne stimulieren
- ⇒ Flotte Musik hören, tanzen
- ⇒ Etwas zeichnen oder malen
- ⇒ Stressball kneten
- ⇒ 54321-Erdungsübung
- ⇒ An stark riechenden Gewürzen oder Aromaölen riechen
- ⇒ Kalt duschen/Wechseldusche machen
- ⇒ Matheaufgaben rechnen, Knobelaufgaben lösen
- ⇒ Schaukeln (Schaukelstuhl, Schaukel, Wippe)
- ⇒ Hüpfen (Seilspringen) oder sprinten
- ⇒ _____
- ⇒ _____
- ⇒ _____
- ⇒ _____

Das Stress-Toleranz-Fenster kann durch erlebte Traumata kleiner werden. Auch ist es bei Menschen mit AD(H)S, Autismus oder Persönlichkeitsstörungen kleiner.

Verschiedene Techniken und Interventionen können helfen, es mit der Zeit zu vergrößern.

