

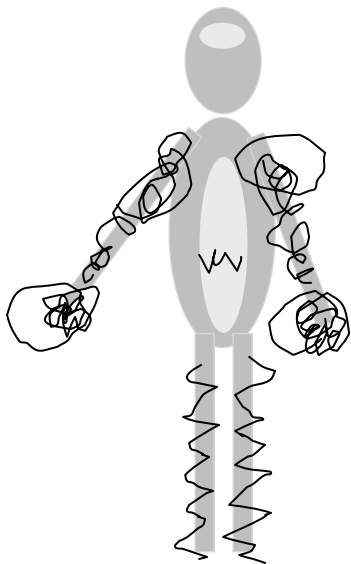
Was passiert bei einem Menschen bei Stress?

Hormonausschüttung – bewirkt u.A.:

logisches Denken blockiert –
Amygdala eher in Kontrolle –
Muskeltonus erhöht –
unwichtige Organe (Magen, Darm) eher unterversorgt –
Blutdruck erhöht, Herz schlägt schneller –
Tunnelblick –
eingeschränkte Gesamtwahrnehmung –
Erinnerungsgedächtnis erschwerter Zugang

Selbsterfahrung

Skulptur Darstellung:



visuell: Tunnelblick
akustisch: eingeschränktes Hörvermögen
Gehirn: logisches Denken erst einmal außer Kraft;
Überlebensstrategien (Reptiliengehirn, Amygdala) aktiv



z.B. Adrenalin löst aus: Blutdruck steigt, Herz schlägt schneller;
Blut wird in Muskeln zentriert, aus den inneren Organen und dem Denk-Gehirnareal eher zurückgezogen;
Muskeln in erhöhter Funktionsbereitschaft;
Atmung eher flach und schnell;

Durch was fährt das System wieder runter?

- Adrenalin wird durch Muskelgebrauch besser abgebaut (Flucht; Kraft; tot stellen)
- da logisches Denken eingeschränkt ist, warten und beruhigend erst einmal z.B. sagen, dass niemand allein ist
- körperliche Berührung hilft - wir nehmen z.B. kleine Kinder automatisch in den Arm