

stress – psychisch

„Es läuft nicht so, wie ich es möchte!“

Die meisten Stress-Situationen lösen in uns das **Furcht System** aus: Wir reagieren mit Flucht oder Kampf. Adrenalin wird ausgeschüttet, die Wahrnehmung wird eingeschränkt („Tunnelblick“), doch wir haben noch Zugang zu unserem Verstand.

„Schock!!! Horror!!!“

Hoch Stress-Situationen können in uns das **Panik System** auslösen: Wir fallen dann in eine Schockstarre, beginnen zu wimmern oder folgen einfach unserem Überlebenstrieb – ohne noch groß zu denken oder uns, unseren Körper zu spüren.

Bewertung der Situation
persönliche Einschätzung der Situation

Ob etwas Stress auslöst oder nicht, ist meist subjektiv.
Unsere *Einschätzung* und *Bewertung* einer Situation und der eigenen Kompetenzen entscheidet, wie stressig es wird!
Diese Prozesse laufen automatisch und zum großen Teil auch unbewusst ab.

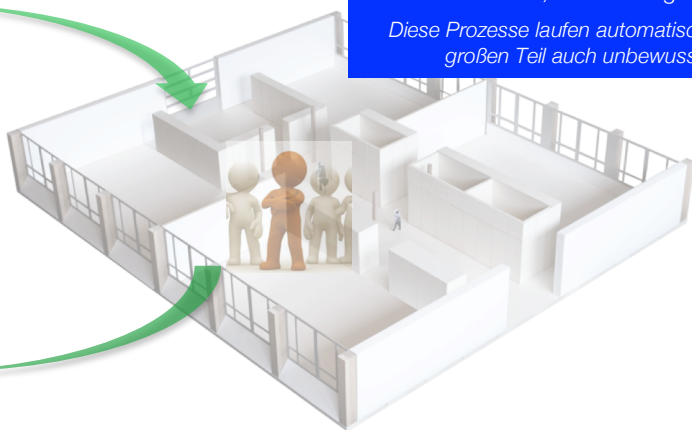
Das Panik System wird meist dann aktiviert, wenn eine Situation als **lebensbedrohlich** eingeschätzt wird. Unser Verstand ist dann praktisch ausgeschaltet. Das System dient dem Überleben und signalisiert anderen anwesenden Menschen: „Hilf mir!“ (Freunden) oder: „Töte mich nicht!“ (Feinden).

Unsere Wahrnehmung von Körper und Gefühl ist in diesen Momenten wie abgeschaltet, wir „**dissoziieren**“.

In unserem Hirn werden solche Erlebnisse auch anders gespeichert als „normale“ Situationen: Als **Trauma**. Sehr intensive und nicht verarbeitete Traumata können einen Menschen stark verändern, im Extremfall lösen sie psychische Störungen aus (Post-traumatische Belastungsreaktion, PTSD).



Bewertung der pers. Kompetenz
persönliche Einschätzung des eigenen „Könnens“



Zusammenspiel von Person & Umwelt/Situation

Quellen: Stressmodell nach Lazarus & Trauma-Modell nach Levine