



Gefühle geben unserem Erleben erst Farbe.

Die Höhe der inneren Anspannung beeinflusst unsere Gefühle. Diese beeinflussen wiederum unsere Wahrnehmung, unser Denken und unser Handeln. Wir besitzen drei Affektsysteme, die sich gegenseitig beeinflussen. Die Höhe des Stresslevels bestimmt maßgeblich mit, welches Affektsystem aktiv ist.

Alarm – System (Adrenalin)

Bedrohung & Selbstschutz

- Kampf, Flucht, Schock
- Wut, Angst, Erstarren
- nur noch „Entweder-oder“
- schwarz-weiss Denken



Antriebs – System (Dopamin)

Lust & Befriedigung

- Ich will!
- motiviert & fokussiert
- zielgerichtetes Denken
- Gefahr der Erschöpfung, Sucht



Fürsorge – und Bindungssystem (Oxytocin)

Selbstfürsorge & Mitgefühl

- Ich bin sicher, fühle mich ok!
- Muße & Gelassenheit
- kreatives Denken
- im Flow sein



sozial

- Freund oder Feind
- Man kann niemandem trauen.
- Triumphieren - oder beschämt, entwürdigt werden.

sozial

- blau(rot): **konkurrieren:**
- Ich will / wir wollen besser sein!
- blaugrün: **kooperieren:**
- Gemeinsam sind wir stark!

sozial

- Wir fühlen uns verbunden und sicher.
 - Wir sorgen füreinander.
- Ist das Bindungssystem aktiviert, so übersteuert es das Alarmsystem.*

Stress & Panik Zone

aktiv-produktive Zone

Sicherheits - & Erholungs-Zone





Selbstmanagement

Mit unserem Bindungs- und Fürsorgesystem können wir das Alarmsystem übersteuern.
Sich selber beruhigen und sich selbst ermutigen zu können, ist die Basis dazu.

Stress & Panik Zone



Raus aus der roten Zone!
Rette dich & andere!

sozial:

Die Situation deeskalieren.

- Distanz / Aufschub
... und alles andere kommt später!
- Stopp! Innehalten.
- Was gibt jetzt Spielraum?
- Tools:

aktiv-produktive Zone



Beruhigen.
Besonnen handeln.

sozial:

Zurück in die Rolle.

- Selbstregulation
- Wie komme ich wieder zu mir?
- Wie bringe ich Ruhe, Klarheit & Sicherheit rein?
- Tools:

Sicherheits - & Erholungs-Zone



Ermutigen.
Ich / Wir schaffe(n) das!

sozial:

Ich bin ok – Du bist ok.

- psychische Sicherheit
- ... trösten, wiedergutmachen, ...
- *Wie* erhole, wie belohne ich mich / uns?
- Tools:

