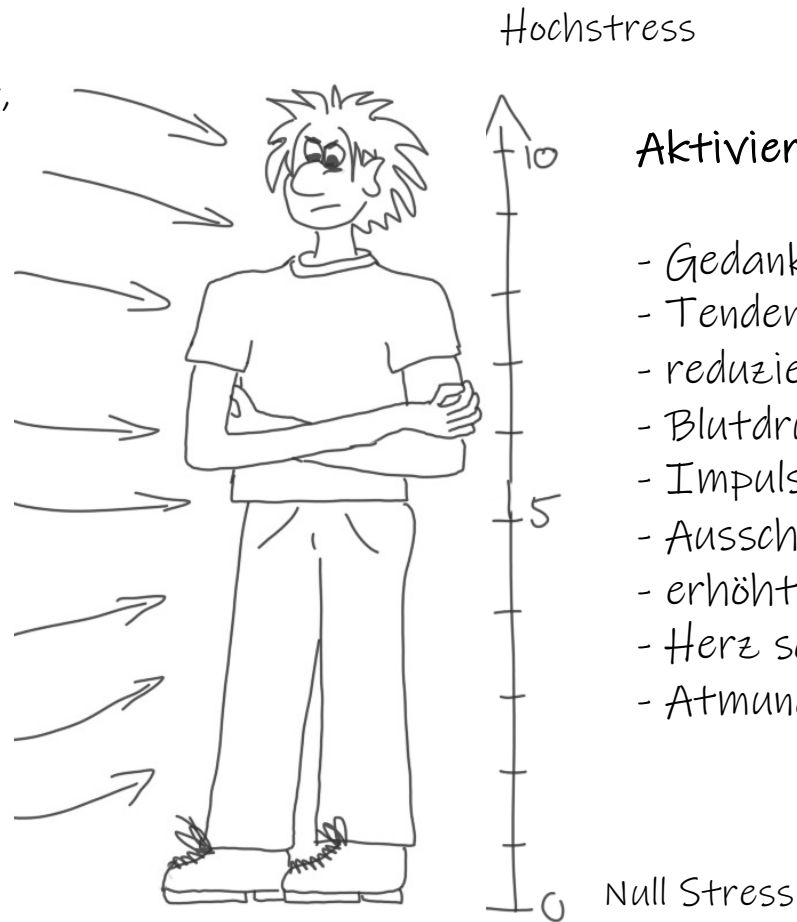


# Long story short: Es gibt nur einen Stress.

psychische Grundbedürfnisse unerfüllt,  
wie z.B. Einsamkeit, Kontrollverlust,  
Abwertung, Unlust etc.

physiologische Grundbedürfnisse  
unerfüllt, wie z.B. Schlafmangel,  
Lichtmangel, Frieren, Hunger,  
Bewegungsmangel etc.

individuelle Trigger, wie z.B.  
Zu-spät-Kommen, Unordnung,  
zu lautes Sprechen etc.



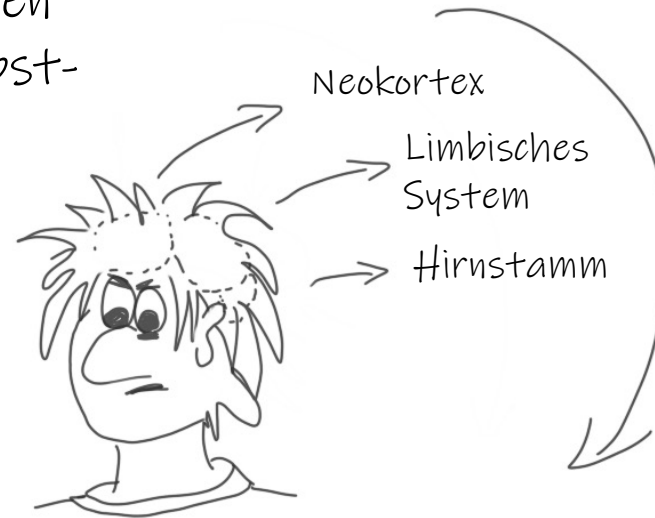
## Aktivierung des Stressnervensystems

- Gedanken fokussiert auf Belastung
- Tendenz, Dinge negativ zu deuten
- reduzierte Wahrnehmung des Kontextes
- Blutdruck steigt
- Impuls zu Kampf oder Flucht
- Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol
- erhöhte Muskelspannung
- Herz schlägt schneller
- Atmung flacher oder intensiver

Je höher der Stress,

desto stärker sind kortikale Fähigkeiten deaktiviert, wie z.B. Weitblick, die Selbst-reflexionsfähigkeit, Empathie, Humor, differenzierte sprachliche Ausdrucksfähigkeit etc.,

und desto stärker übernehmen defensive Muster wie Kampf, Flucht oder der Totstell-Reflex die Führung.



Top down  
deaktiviert

Je niedriger der Stress,  
umso leichter gelingt  
die Selbstregulation in  
Trigger- und  
Mangelsituationen.

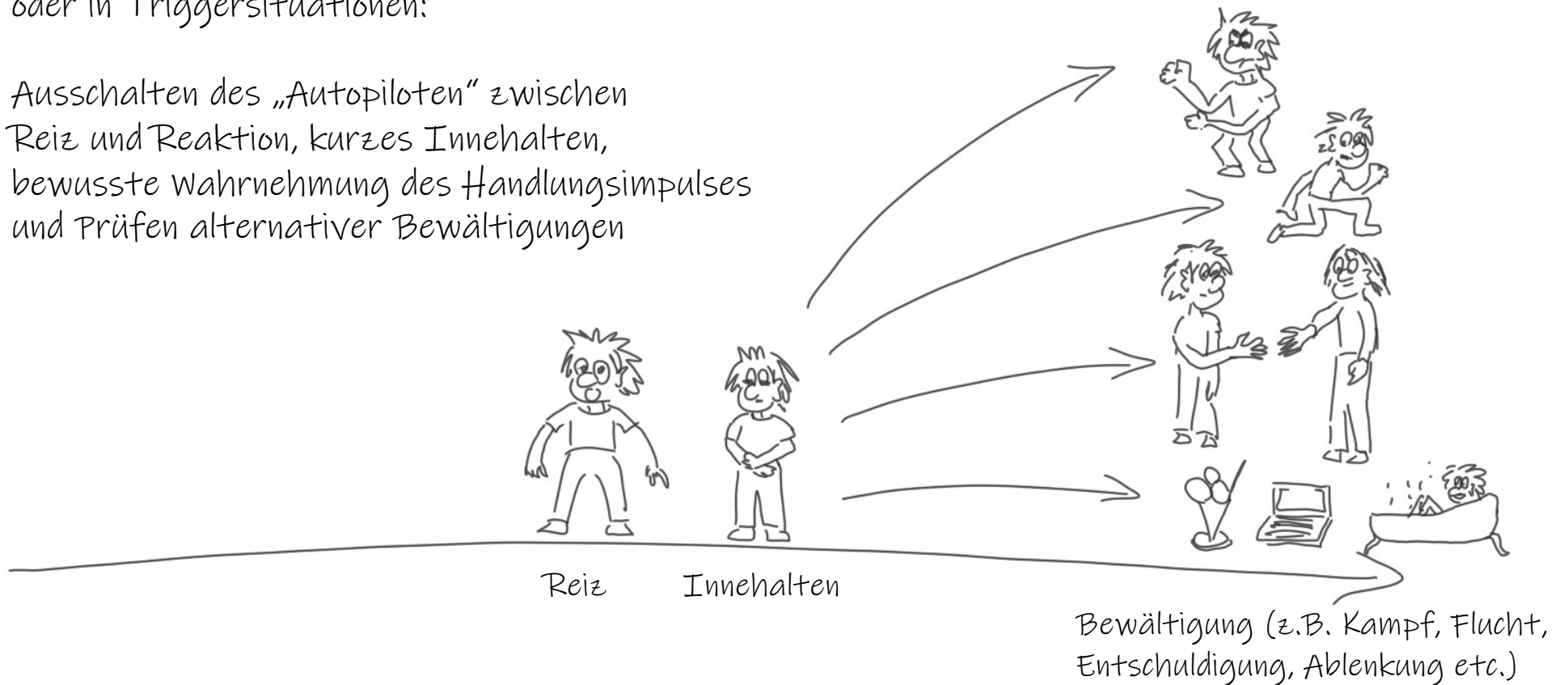


**Prävention:** bestmögliche Versorgung  
psychischer und physiologischer  
Grundbedürfnisse, wie z.B.

- Bindung und soziale Kontakte
- Autonomie und Kontrolle
- Sicherheit und Selbstwirksamkeit
- selbstwertsteigernde Aktivitäten
- lustvolle und sinnstiftende Aktivitäten
- ausreichend Bewegung
- gesunde Ernährung und Flüssigkeit
- ausreichend Schlaf
- Licht
- Berührung etc.

Akute Selbstregulation bei Überlastung  
oder in Triggersituationen:

Ausschalten des „Autopiloten“ zwischen  
Reiz und Reaktion, kurzes Innehalten,  
bewusste Wahrnehmung des Handlungsimpulses  
und Prüfen alternativer Bewältigungen



Selbstregulation geht nicht ohne unseren Körper, denn Körper, Geist und Seele interagieren ständig miteinander.

Der Körper hat keine andere Sprache, als sich über Körperempfindungen und Symptome auszudrücken.



Körperwahrnehmungen, z.B. Kopfschmerzen, Verspannungen in Schultern und Nacken, Herzklopfen, Angstschweiß, leichtes Zittern, Verdauungsbeschwerden etc.

Kognitionen, z.B. „Ich muss noch so viel erledigen.“, „Wie kriege ich das nur hin?“, „Ich schaffe es nicht.“, „Sie werden mich kritisieren und verstoßen.“...

Emotionen, z.B. Angst zu versagen, Angst, die anderen zu verlieren, Ärger, Hoffnungslosigkeit, weil es sich so unmöglich anfühlt, Selbstvorwürfe etc.

Es lohnt sich,  
sich den Körper  
zum Freund zu machen  
und auf ihn zu hören,  
solange er mit leiser Stimme  
spricht.



Viele Selbstregulations-Tools  
sind besonders wirksam  
über den Körper, z.B.:

- die Arbeit mit dem Atem
- Bewegung
- Berührung
- sinnliche Erfahrungen wie z.B.  
Kältereize, scharfer oder saurer  
Geschmack, das Hören von Musik,  
Singen und Musizieren,  
Gartenarbeit etc.

mehr Tools, Details, Hintergründe  
und Beispiele aus dem wirklichen Leben  
gibt's im Buch  
„Der kleine Seelenretter“.