

Stresstoleranz-Fenster

Map your nervous system's capacity to handle stress and emotions.

HYPER-AROUSAL (ZUSTAND DER ÜBERERREGUNG)



Kampf oder Flucht • Überwältigt • Ängstlich

KÖRPERLICHE & MENTALE ANZEICHEN (Z. B. HERZRASEN, WUT, UNRUHE)

METHODEN ZUR BERUHIGUNG (Z. B. TIEFE ATMUNG, GEWICHTSDECKE)

STRESSTOLERANZ-FENSTER (OPTIMALER BEREICH)



Ruhig • Aufmerksam • Handlungsfähig

Wie fühlt es sich an, wenn Sie 'zentriert' sind und die Herausforderungen des Lebens meistern können? Notieren Sie hier Ihre Anzeichen für Ausgeglichenheit.

HYPO-AROUSAL (ZUSTAND DER UNTERERREGUNG)



Einfrieren oder Abschalten • Taub • Abwesend

KÖRPERLICHE & MENTALE ANZEICHEN (Z. B. LEERE, MÜDIGKEIT, 'NEBEN SICH STEHEN')

METHODEN ZUR AKTIVIERUNG (Z. B. KALTES WASSER, BEWEGUNG, LAUTE MUSIK)
