

“Window of tolerance”

Jeder von uns hat eine bestimmte Schwelle für Stress und Trauma; diese Schwelle kann als unser Toleranzfenster erklärt werden. Je breiter das Fenster ist, desto größer ist die Toleranz gegenüber stressigen Ereignissen und anspruchsvollen Situationen. Je schmaler Ihr Fenster ist, desto geringer ist Ihre Toleranz für Stresssituationen und Härten. Die Breite des Fensters ist jedoch nicht festgelegt, und es hat sich gezeigt, dass anhaltender Stress und Trauma das Fenster schrumpfen lassen und unser Nervensystem dysreguliert.

DAS SYMPATHISCHE SYSTEM IST AKTIVIERT: ZUSTAND DES HYPERAROUSAL

- Gefühle extremer Ängstlichkeit mit möglichen Panikattacken.
- Man fühlt sich überwältigt und hat keine Kontrolle mehr.
- Gefühl von kämpfen oder weglaufen.



DYSREGULATION

- Gefühle von Frustration und Erregung nehmen zu.
- Unangenehme Gefühle beginnen zuzunehmen aber immer noch unter Kontrolle.

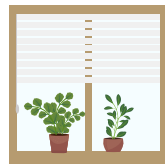


Wohlfühlbereich

↑
Stress, Trauma und Ängste lässt dein Toleranzfenster schrumpfen.

Wenn dein Fenster schrumpft, kann es schwieriger werden, ruhig zu bleiben und gute Entscheidungen zu treffen

Du dich gegenwärtig & ruhig. Du bist in der Lage, Situationen zu bewältigen und hast das Gefühl von Kontrolle.



↑
Entspannende Aktivitäten, Bewegung, Erdung und Achtsamkeit können dein Toleranzfenster wieder weiten

DYSREGULATION

Du fühlst dich unruhig, als ob du dich abkapselst und nicht im Hier und Jetzt sein willst. Es ist fast wie Tagträumen - man verlässt das Hier und Jetzt.



HYPOAROUSAL

Der Körper will sich völlig abschalten. Gefühle von körperlich wie betäubt und erstarrt sein. Man fühlt sich distanziert oder von anderen Menschen getrennt und hat wenig bis keine Energie. Dieses Gefühl entzieht sich deiner Kontrolle.

