

Die 3 Stress- Klassiker

Stress als Urzeitmechanismus = SCHUTZ in Gefahrensituationen

LAUFEN:



Hormonausschüttung (Adrenalin), Unruhe, Schwitzen, Blutdruck + Atemfrequenz + Puls steigen, weniger schmerzempfindlich, hoher Muskeltonus, hohe Körperspannung, höhere Fehlerquote, ungeschickt, unkonzentriert, kalte Hände und Füße...

RAUFEN:



Rotsehen, Blut steigt in Kopf, verengter Blick, Augen zusammenkneifen, Kopf einziehen, Schultern hoch, runder Rücken, laut brüllen, Denken verengt, Angreifen, losstürmen...

TOTSTELLEN:



Flach atmen, bleich, wie tot, Blut aus Kopf, passivsein, kein Lidzucken, starr vor Angst, schwacher Muskeltonus, weiche Knie, zugeschnürter Hals, leise Stimme, weinen, zusammenkauern...