Stressreaktionsmodell
Autopilot - automatische oft unbewusste Reaktion

Stressauslöser
Innere und äussere

Bewertungen, Antreiber, Gedanken
Ressourcen, Ich kann – ich kann nicht

Bei Entwarnung – Bewertung
Positiv – oder nicht bedrohlich

Bei Bedrohung!!!

Stressreaktion
Kampf oder Flucht
- Körperliche Reaktionen
- Gedanken
- Emotionen

Notfallreaktion

Kurzfristig angemessene Reaktion auf Bedrohung.
Wenn die Erregung abgebaut wird:
Beruhigung & Normalisierung

Bei Dauerstress

Körperliche Erregung wird nicht abgebaut
Aktivierungsniveau bleibt ständig erhöht
Verinnerlichung,
Unterdrückung der Stressreaktion

Maladaptives Copingverhalten
Verstärkt die negativen Langzeitwirkungen der körperlichen Stressreaktion:
- Suchtverhalten
- Aggressivität/ Rückzug
- Fehlende Entspannung
- Vernachlässigung z.B. Kontakte, Bewegung, Aktivitäten zur Freude

Gesundheitliche Schäden
z.B. Immunschwäche, Depression, Erschöpfung, Burn-Out, verringerte Schmerztoleranz, Herzkrankheiten, Magengeschwüre, chron. Kopf- und Rückenschmerzen, Impotenz, Libidoverlust, Schlaflosigkeit, Angst

Silvia Wiesmann