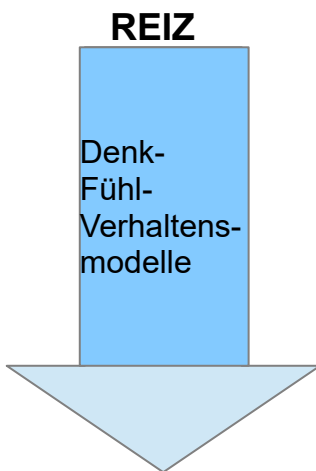


Bewusstseinsveränderung im Stress



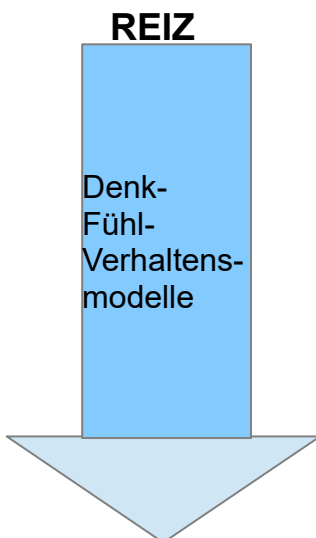
Die innere Aufladung in der Stresszone verändert die Bewusstseinsfunktion:

- Wahrnehmen: Röhrenblick
- Denken: Fixierung
- Fühlen: Empathie-Verlust
- Wollen: Sturheit
- Handeln: Stereotype Verhaltensmuster

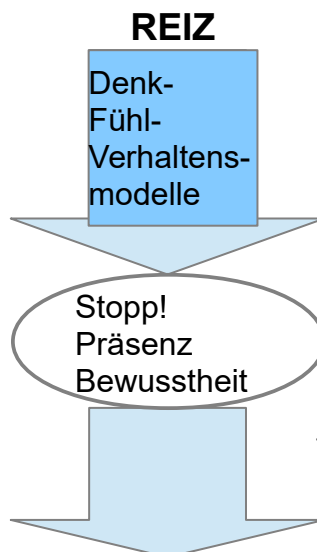
AUTOMATISCHE REAKTION

Erstarrung, Flucht
Kampf, Unterwerfung

Automatismen überwinden



AUTOMATISCHE REAKTION



BEWUSST GEWÄHLTE REAKTION

Wahrnehmen/Denken:
Wie verstehe ich die
Situation?

Fühlen:
Wie fühle ich mich?

Wollen/Bedürfnisse:
Was fehlt mir? Was will
ich?

Handeln:
Welche Handlungsoptionen
gibt es?
Wählen/Entscheiden: Wie
will ich handeln?

Der Raum der Freiheit zwischen Reiz und Reaktion

„Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit“

Victor E. Frankl