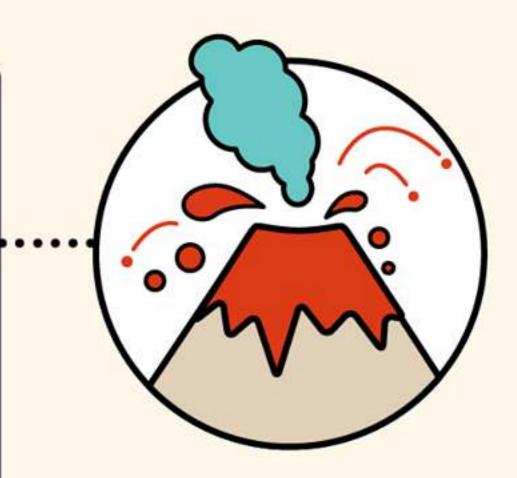
Wie sich Trauma auf dein Toleranzfenster auswirkt

Übererregung

Ängstlich, wütend, ausser Kontrolle, überwältigt.

Dein Körper will Kämpfen oder Fliehen. Dies ist keine Entscheidung, sondern diese Reaktionen passieren automatisch.



Wenn Stress und Trauma Dein Toleranzfenster verkleinern, braucht es nicht viel, um Dich aus der Bahn zu werfen.

HYPER

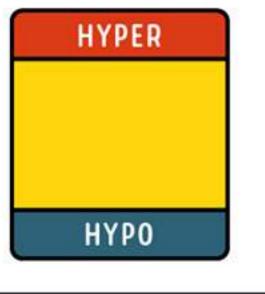
HYPO

Das Toleranzfenster

Wenn Du in Deinem Toleranzfenster bist, dann spürst Du, dass Du den Herausforderungen des Lebens gewachsen bist. Du fühlst vielleicht Druck oder Stress, aber das macht Dir nichts aus. Dies ist der Idealzustand.



Es gibt Übungen, die Dir helfen können, Dein Toleranzfenster wieder zu erweitern, um so mit Stress besser umgehen zu können.





Benebelt, ausgeschaltet, taub, eingefroren. Dein Körper will sich zu machen.

Dies ist keine Entscheidung, sondern diese Reaktionen passieren automatisch.



nicabm