

SCHAUBILDER ZUM AUDIOKURS

Verstehe und löse Angst, Stress und Trauma

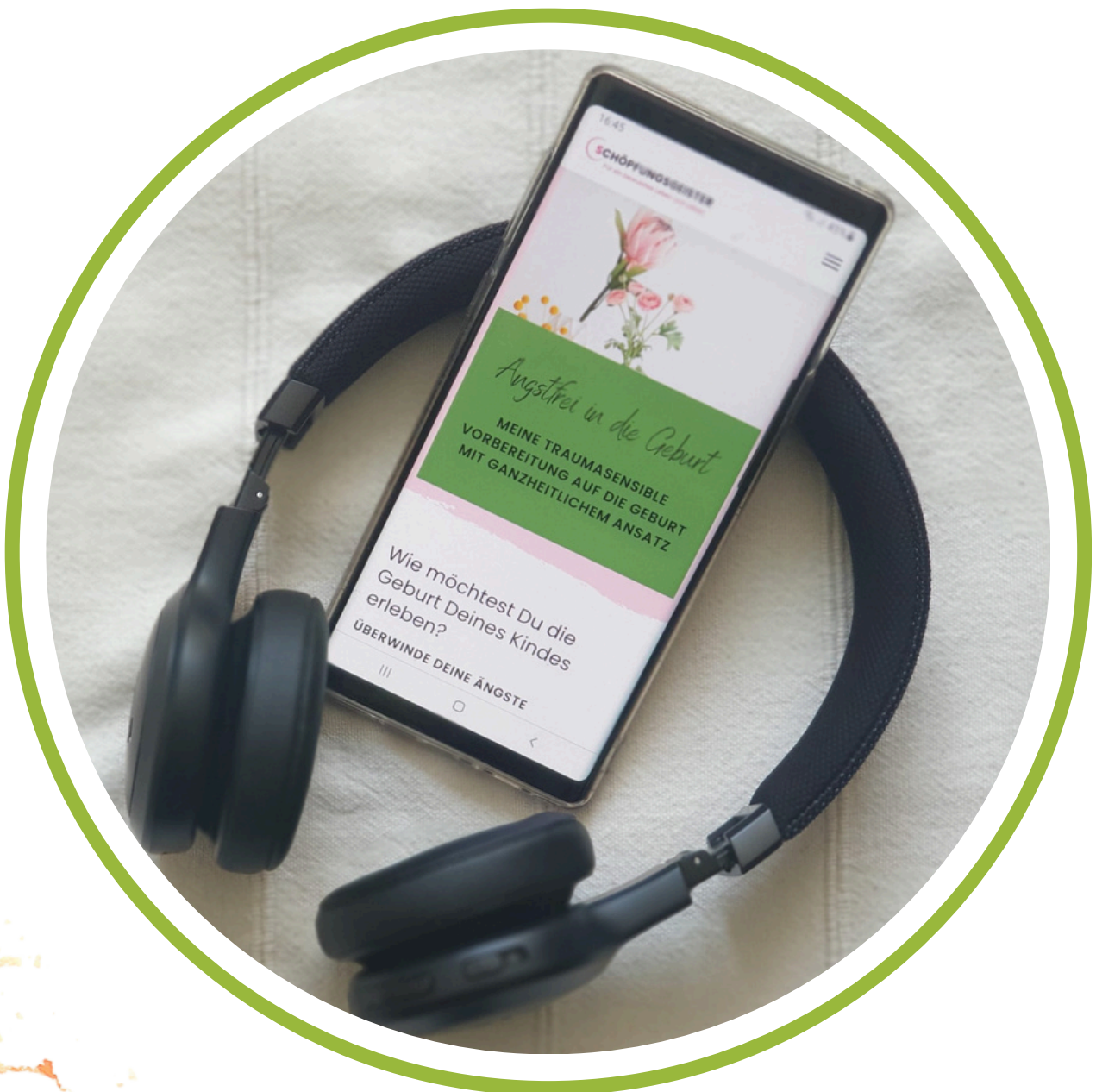
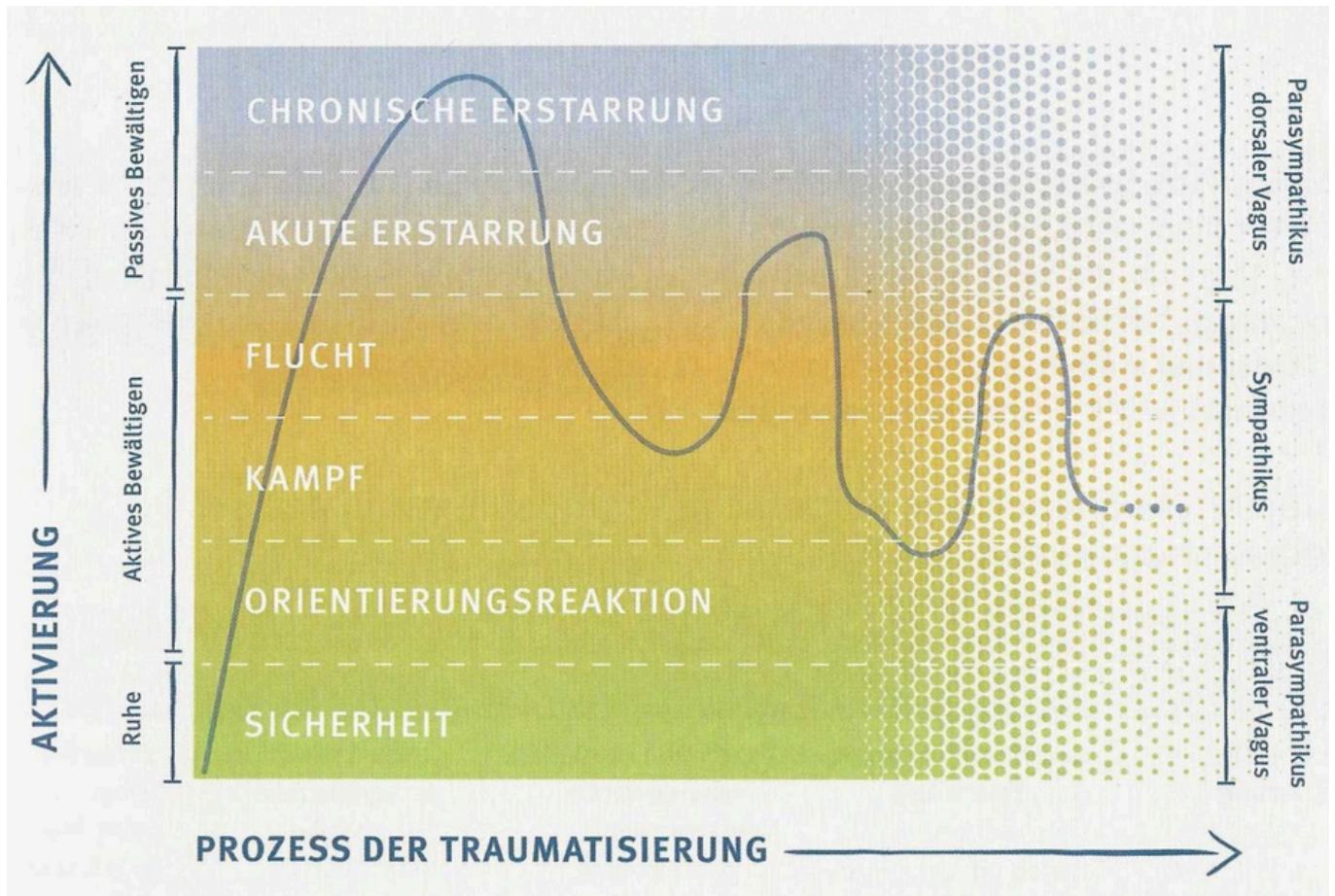


SCHAUBILD 1

Die Stufen des Selbstschutzes, mit denen unser autonomes Nervensystem das Überleben sichert



Bildnachweis:

Dr. Nibel, Hildegard / Fischer, Kathrin: Neurogenes Zittern. Stress und Spannungen lösen.
Das Original-TRE-Übungsprogramm, Stuttgart 2020, S. 15. (TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag AG)

Three stylized, hand-drawn flowers are positioned in the bottom right corner of the page. One is pink, one is purple, and one is green. They are simple, multi-petaled shapes.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

SCHAUBILD 2

Subjektives Erleben und körperliche Veränderungen in den 6 Stufen des Selbstschutzes

Selbstschutz-Reaktion	subjektives Erleben	somato-motorisch	autonomes Nervensystem	innere Organe und Haut
chronische Erstarrung	Gefühl von Lähmung oder Erstarrung Dissoziation Reden unzusammenhängend, enthemmt keine Kontrolle mehr über Angst, Panik, Stöhnen, Weinen Störungen in der Körperwahrnehmung weniger schmerzempfindlich bis zu völliger Taubheit Selbstverletzungen, z. B. sich ritzen, um sich zu spüren und das Taubheitsgefühl zu überwinden	schlafe Muskulatur verlangsamer Herzschlag glasiger Blick wirkt wie tot	keine Aktivität in Amygdala oder Sympathikus manchmal unkontrollierbares Zittern	blasse Hautfarbe hoher Hautwiderstand stark verlangsamter Stoffwechsel
akute Erstarrung	innere Unruhe Konzentrations-, Ein- und Durchschlafstörungen reizbar-aggressiv erhöhte Wachsamkeit, schreckhaft Übergebrauch psychoaktiver Substanzen, um unangenehme Gefühlszustände zu überwinden mangelnde Selbstfürsorge	Muskeln angespannt bis zur Muskelstarre aufgerissene Augen, Starren nicht reden können	schlaffer Musculus stapedius (Seite 60) (hohe Geräuschempfindlichkeit)	feuchte, kalte Haut frösteln, kalter Schweiß, schnelle Atmung

Selbstschutz-Reaktion	subjektives Erleben	somato-motorisch	autonomes Nervensystem	innere Organe und Haut
Flucht	dringend einer unangenehmen Situation enttrinnen wollen	erhöhter Gefäßwiderstand, erhöhter Blutdruck schneller Herzschlag hohe Stimme Erbrechen	Noradrenalin erhöht erhöhte Herzrate	gehemmte Verdauungsfunktion unkontrollierte Entleerung des Darms
Kampf	bei Frauen schwächer, suchen eher nach sozialer Unterstützung	Rücken- und Haltemuskulatur angespannt Pupillen vergrößert erhöhtes Herzminutenvolumen Blutgerinnung verbessert	Ausschüttung von ACTH, CRH und Kortisol entlang der Stressachse erhöhte Blutzuckerwerte	erhöhte Atemfrequenz trockener Mund Schwitzen Hemmung der Verdauungsfunktionen
Orientierungsreaktion	insgesamt erhöhte Aufmerksamkeit und Handlungsbereitschaft Orientierungsreaktion wird im Hirnstamm ausgelöst	Blinzeln Muskelspannung steigt Hautwiderstand sinkt	Reflex, sich unerwarteten, von außen kommenden Reizen zuzuwenden, z. B. wenn der eigene Name in einem Stimmengewirr hörbar ist Reaktion nimmt bei Wiederholung ab	Hemmung der Verdauungsfunktionen
Sicherheit	Geborgenheit Wohlfühlen Kreativität	Muskulatur entspannt Haut gut durchblutet	gleichmäßiger Herzschlag und Atem Aktivierung des Musculus stapedius (Seite 60), wodurch menschliche Stimmen und Stimmungen besser erkannt werden	alle Körperfunktionen im optimalen Bereich, der Tagesrhythmik folgend erhöhte Ausschüttung des Wohlfühlhormons Oxytocin

Bildnachweis:

Dr. Nibel, Hildegard / Fischer, Kathrin: Neurogenes Zittern. Stress und Spannungen lösen.
Das Original-TRE-Übungsprogramm, Stuttgart 2020, S. 16f. (TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag AG)

Three stylized, hand-drawn flowers are positioned in the bottom right corner. One is pink, one is purple, and one is green, all with multiple petals radiating from a central point.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly aged or off-white appearance.