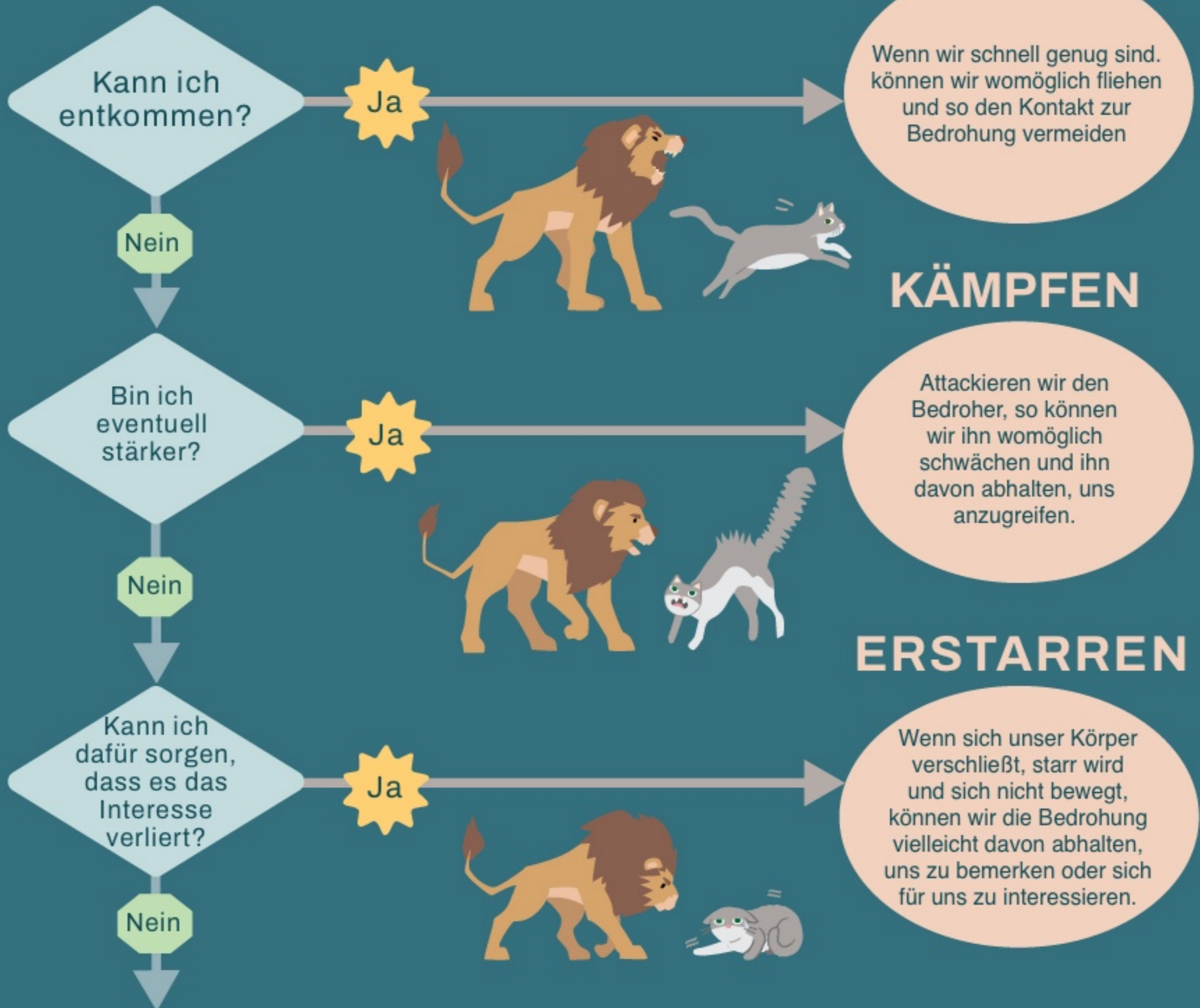


WIE DAS NERVENSYSTEM AUF BEDROHUNG REAGIERT

angepasst nach Ruth Lanius, Md, Phd

Wie entscheidet Dein Nervensystem, wie es in einer Krise reagiert?
Es ist ein sekundenschneller, unbewusster Prozess, der dazu dient, die beste
Option für Deine Sicherheit zu wählen

BEDROHUNG IDENTIFIZIEREN



FLIEHEN

Wenn wir schnell genug sind, können wir womöglich fliehen und so den Kontakt zur Bedrohung vermeiden

KÄMPFEN

Attackieren wir den Bedroher, so können wir ihn womöglich schwächen und ihn davon abhalten, uns anzugreifen.

ERSTARREN

Wenn sich unser Körper verschließt, starr wird und sich nicht bewegt, können wir die Bedrohung vielleicht davon abhalten, uns zu bemerken oder sich für uns zu interessieren.

KOLLAPS

Wenn Dein Geist/Gehirn sich von der Körperempfindung trennt, z.B. durch Dissoziation oder Ohnmacht, können so schmerzhaft Gefühle vermieden werden



Im Angesicht einer Bedrohung bleibt keine Zeit, jeden Ansatz auszuprobieren. Tatsächlich muss Dein Nervensystem diese Entscheidungen fast augenblicklich treffen. Auch wenn Du die Entscheidung vielleicht nicht verstehst, ist es wichtig zu wissen, dass Dein Körper sich so gut wie möglich um Dich kümmert.