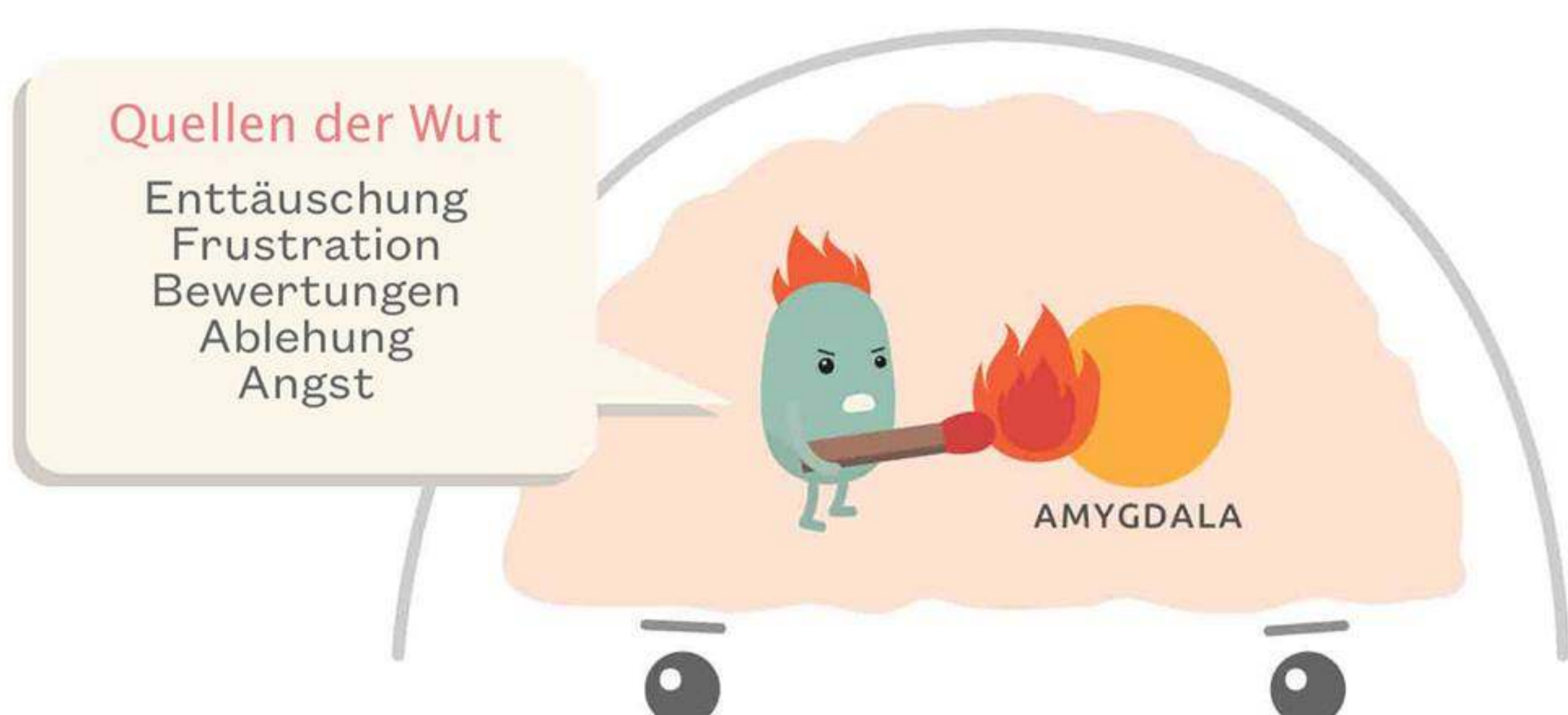


WIE WUT SICH AUF GEHIRN UND KÖRPER AUSWIRKT:

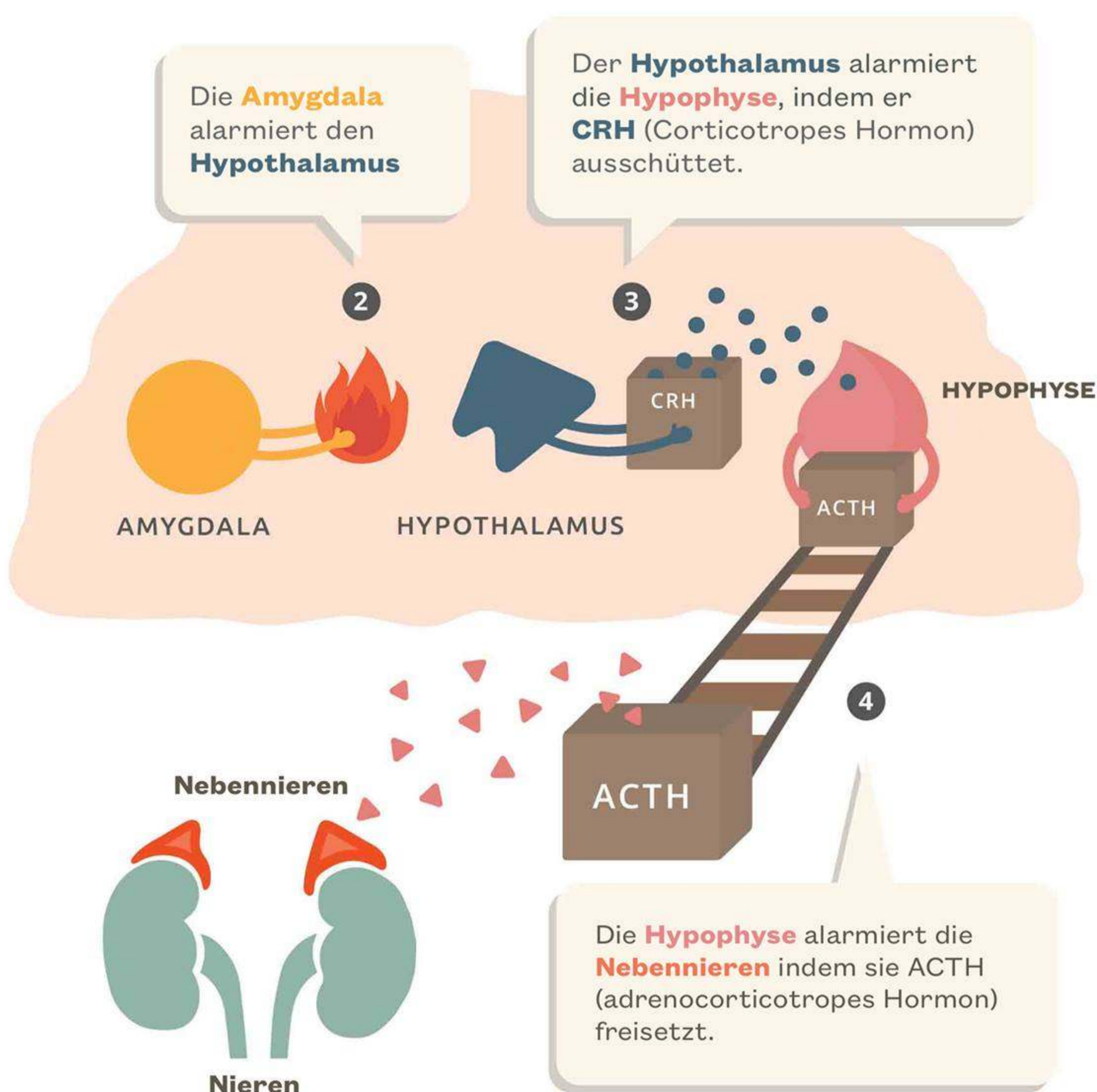
Teil 1

WIE WUT SICH DURCH DAS GEHIRN UND DEN KÖRPER AUSBREITET

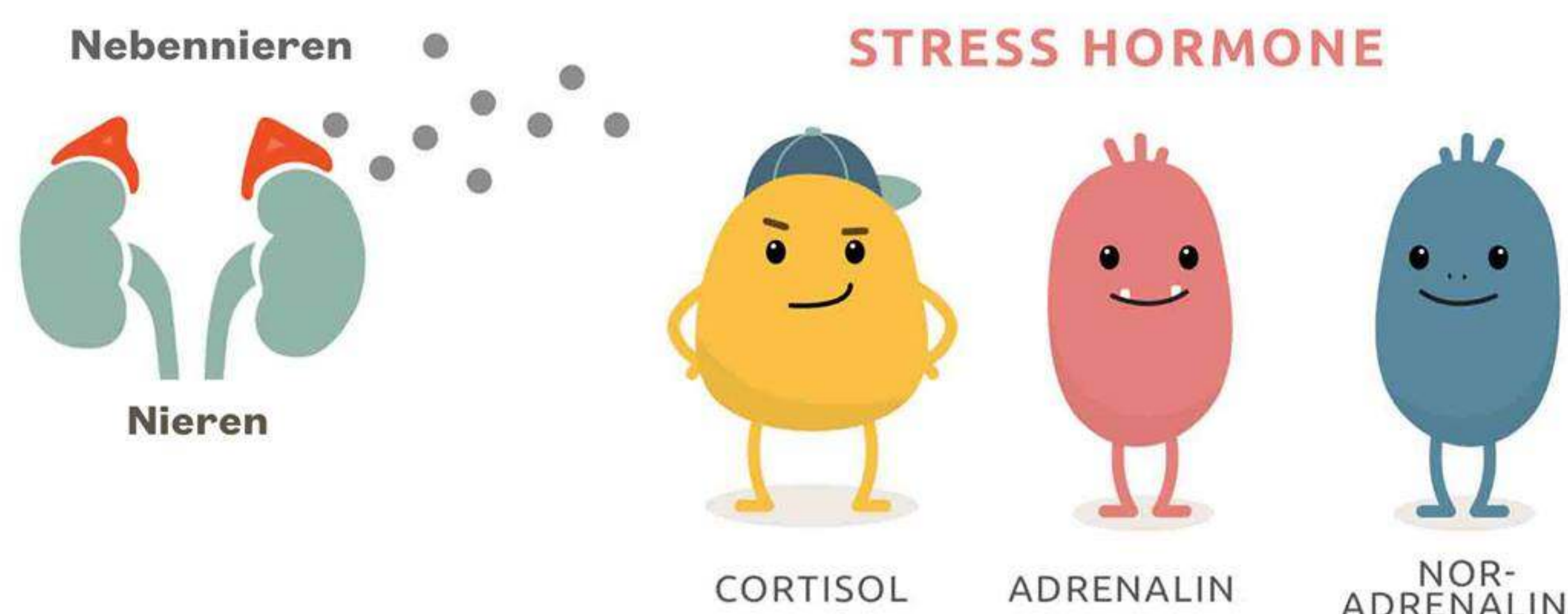
- 1 Der erste Funken Wut aktiviert die Amygdala, noch bevor Du es bemerkst.



Nun ist die Amygdala bereit, das Stressverarbeitungssystem zu aktivieren. Dieses wird auch **HPA-Achse** genannt {**H**ypothalamus, **P**ituitary gland (Hypophyse) und **A**drenal Gland (Nebenniere). Innerhalb dieses Systems kommt es zu einer Kettenreaktion der Hormonausschüttung um Deinen Körper auf den Stressor "Ärger" vorzubereiten.



- 5 Die Nebennieren setzen Stresshormone frei (Cortisol, Adrenalin, Noradrenalin).



Diese Hormone haben auf Dauer einen negativen Einfluss auf deine neuronalen Strukturen und Deine Gesundheit.

Übersetzung: Alexander Reich www.akademie-traumatherapie mit Dank an

nicabm
www.nicabm.com

© 2018 The National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine