

DAS TOLERANZFENSTER

MIT DIESEM TOOL KANNST DU DEIN EIGENES ERREGUNGSNIVEAU ANALYSIEREN. DAS "FENSTER DER TOLERANZ" BEZIEHT SICH HIERBEI AUF DIE 'OPTIMALE ZONE' DER ERREGUNG, IN DEM DU AM EFFEKTIVSTEN FUNKTIONIERST UND DEINE EMOTIONEN AUF GESUNDE WEISE VERARBEITET WERDEN KÖNNEN.

HYPERAROUSAL

- Gefühle von extremer Ängstlichkeit mit möglichen Panikattacken.
- Sich überwältigt und außer Kontrolle fühlen.
- den Drang haben zu kämpfen oder wegzulaufen.



DYSREGULATION

- Gefühle von Frustration und Unruhe nehmen zu.
- Unangenehme Gefühle beginnen zu steigen, aber man hat noch Kontrolle.



Stress
Trauma
Trigger
Angst
Ablehnung
Verlassen-werden



Achtsamkeit
Erdnungs-übungen
Dankbarkeit
Positive Selbstgespräche
Tiefe Atmung

DYSREGULATION

- Annäherung an einen Zustand des Abschaltens und Zurückziehens.
- Unangenehme Gefühle nehmen zu, aber man hat noch Kontrolle.



HYPOAROUSAL

- Sich körperlich taub und erstarrt fühlen.
- Sich nicht verbunden und komplett abwesend fühlen.
- Abgeschlagen und energielos sein.

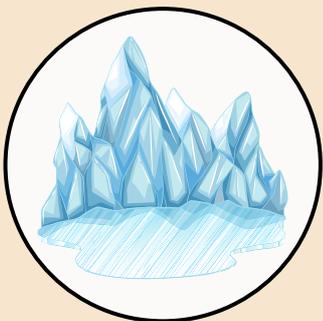
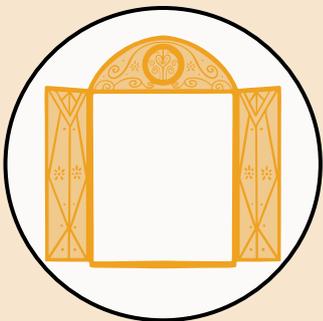


DAS TOLERANZFENSTER

AUFGABE: VERSUCHE DICH IN DEINEN GEFÜHLSZUSTAND IN DIESEN 3 ZUSTÄNDEN ZU VERSETZEN. ÜBERLEGE DIR GANZ GENAU, WIE DU DICH IN DIESER SITUATION FÜHLST UND WAS DU TUN KÖNNTEST.

WIE FÜHLE ICH MICH?

WAS KANN ICH TUN?



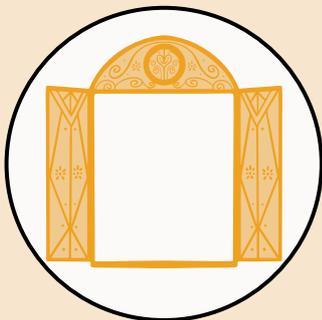
DAS TOLERANZFENSTER

AUFGABE: WAS SIND DEINE SYMPTOME FÜR JEDEN DIESER ZUSTÄNDE?
UMKREISE SIE UND FÜGE ANSCHLIESSEND DEINE EIGENEN HINZU.



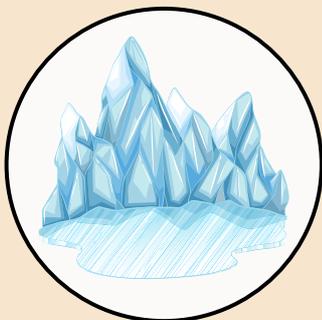
ANZEICHEN VON HYPERAROUSAL

Schwitzen, wütend, frustriert, Dinge werfen, Dinge zerbrechen, Beschimpfen, Kämpfen, Hitzewallungen, wegrennen, Gefühl der Kontrolllosigkeit, emotionale Ausbrüche, kann nicht schlafen, unruhig, angespannt, Konzentrationsprobleme, Gedächtnisprobleme



MEIN FENSTER BEGINNT SICH ZU SCHLIESSEN, WENN...

Körperliche Schmerzen, emotionaler Schmerz, gestresst, überfordert, erschöpft, müde



ANZEICHEN VON HYPOAROUSAL

Fühle mich taub, ich bin wie erstarrt, verloren in Gedanken, Schwierigkeiten Gesprächen zu folgen, Konzentrationsprobleme, Gedächtnisprobleme, Substanzmissbrauch, Pläne absagen, sich verstecken, viel zu viel oder wenig essen, Antworte nicht auf Textnachrichten oder Anrufe

DAS TOLERANZFENSTER

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN - CHECKLISTE

- Trinke ein großes Glas frisches Wasser
- Mach einen Spaziergang an der frischen Luft
- Praktiziere Achtsamkeit
- Schreibe drei Dinge auf, für die du dankbar bist
- Putze dir die Zähne und nimm eine warme Dusche
- Mach dein Bett und räume etwas auf
- Lies ein Buch, welches du magst
- Höre Musik, die dich glücklich macht
- Gönn dir eine Auszeit von den sozialen Medien
- Frag nach einer Umarmung
- Verbringe Zeit mit deinen Liebsten
- Gehe einem Hobby nach, dass dir Freude macht
- Schreibe in dein Tagebuch
- Sage fünf Dinge, die du an dir selbst liebst
- Mach etwas Sport oder eine Runde Yoga
- Zünde dir eine Kerze an & mach es dir gemütlich
- Genieße eine Tasse Tee und ruhe dich aus
- Probier etwas Neues aus
- Male etwas
- Bereite dir dein Lieblingsessen zu
- Schreibe einen Brief an einen Freund oder an dich selbst
- Mach eine Liste deiner Erfolge und stolzen Momente
- Probiere eine Meditation zur Entspannung aus
- Gönn dir ein warmes, entspannendes Bad
- Triff dich mit positiven Menschen
- Nimm dir Zeit für kreative Aktivitäten wie Malen oder Musizieren.
- Praktiziere positives Selbstgespräch und Affirmationen.
- Lerne, Nein zu sagen und Prioritäten zu setzen.
- Suche professionelle Hilfe, wenn du sie brauchst.
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

