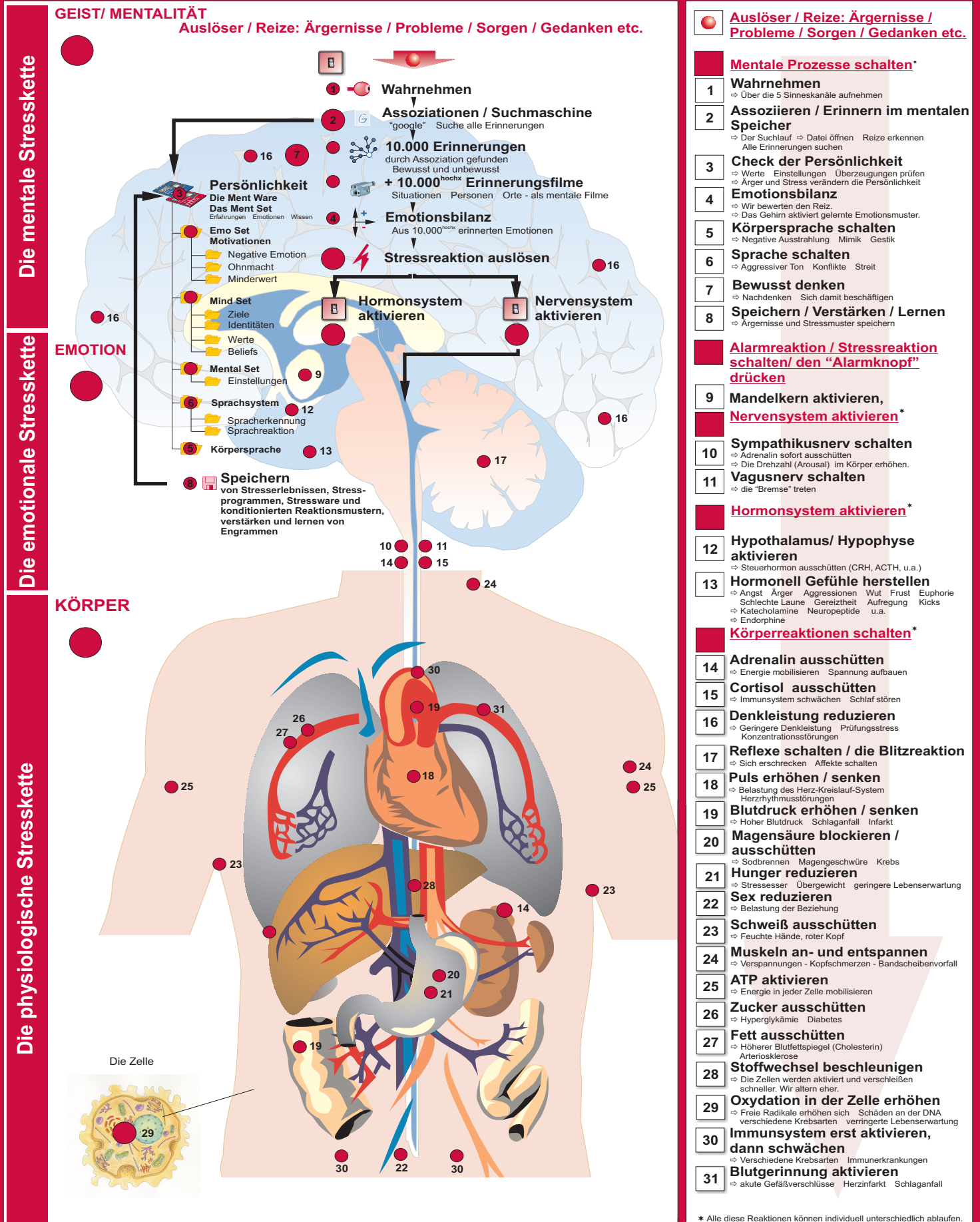


Die Negativ-Kette[©]

Die Stress-Kette[©]

Welche Reaktionen lösen mentale Prozesse im Organismus aus? (Nach Bittner/ 2004)



Das Fazit: Stress beginnt im Kopf. Der Körper reagiert immer mit.

- Auslöser / Reize: Ärgernisse / Probleme / Sorgen / Gedanken etc.**
- Mentale Prozesse schalten***
- 1 Wahrnehmen**
⇒ Über die 5 Sinneskanäle aufnehmen
- 2 Assoziieren / Erinnern im mentalen Speicher**
⇒ Der Suchlauf ⇒ Datei öffnen Reize erkennen
Alle Erinnerungen suchen
- 3 Check der Persönlichkeit**
⇒ Werte Einstellungen Überzeugungen prüfen
⇒ Ärger und Stress verändern die Persönlichkeit
- 4 Emotionsbilanz**
⇒ Wir bewerten den Reiz.
⇒ Das Gehirn aktiviert gelernte Emotionsmuster.
- 5 Körpersprache schalten**
⇒ Negative Ausstrahlung Mimik Gestik
- 6 Sprache schalten**
⇒ Aggressiver Ton Konflikte Streit
- 7 Bewusst denken**
⇒ Nachdenken Sich damit beschäftigen
- 8 Speichern / Verstärken / Lernen**
⇒ Ärgernisse und Stressmuster speichern
- Alarmreaktion / Stressreaktion schalten/ den "Alarmknopf" drücken**
- 9 Mandelkern aktivieren, Nervensystem aktivieren***
- 10 Sympathikusnerv schalten**
⇒ Adrenalin sofort ausschütten
⇒ Die Drehzahl (Arousal) im Körper erhöhen.
- 11 Vagusnerv schalten**
⇒ die "Bremsen" treten
- Hormonsystem aktivieren***
- 12 Hypothalamus/ Hypophyse aktivieren**
⇒ Steuerhormon ausschütten (CRH, ACTH, u.a.)
- 13 Hormonell Gefühle herstellen**
⇒ Angst Ärger Aggressionen Wut Frust Euphorie
Schlechte Laune Gereiztheit Aufregung Kicks
⇒ Katecholamine Neuropeptide u.a.
⇒ Endorphine
- Körperreaktionen schalten***
- 14 Adrenalin ausschütten**
⇒ Energie mobilisieren Spannung aufbauen
- 15 Cortisol ausschütten**
⇒ Immunsystem schwächen Schlaf stören
- 16 Denkleistung reduzieren**
⇒ Geringere Denkleistung Prüfungsstress
Konzentrationsstörungen
- 17 Reflexe schalten / die Blitzreaktion**
⇒ Sich erschrecken Affekte schalten
- 18 Puls erhöhen / senken**
⇒ Belastung des Herz-Kreislauf-System
Herzrhythmusstörungen
- 19 Blutdruck erhöhen / senken**
⇒ Hoher Blutdruck Schlaganfall Infarkt
- 20 Magensäure blockieren / ausschütten**
⇒ Sodbrennen Magengeschwüre Krebs
- 21 Hunger reduzieren**
⇒ Stresser Übergewicht geringere Lebenserwartung
- 22 Sex reduzieren**
⇒ Belastung der Beziehung
- 23 Schweiß ausschütten**
⇒ Feuchte Hände, roter Kopf
- 24 Muskeln an- und entspannen**
⇒ Verspannungen - Kopfschmerzen - Bandscheibenvorfall
- 25 ATP aktivieren**
⇒ Energie in jeder Zelle mobilisieren
- 26 Zucker ausschütten**
⇒ Hyperglykämie Diabetes
- 27 Fett ausschütten**
⇒ Höherer Blutfettspiegel (Cholesterin)
Arteriosklerose
- 28 Stoffwechsel beschleunigen**
⇒ Die Zellen werden aktiviert und verschleßen
schneller. Wir altern eher.
- 29 Oxydation in der Zelle erhöhen**
⇒ Freie Radikale erhöhen sich Schäden an der DNA
verschiedene Krebsarten verringerte Lebenserwartung
- 30 Immunsystem erst aktivieren, dann schwächen**
⇒ Verschiedene Krebsarten Immunerkrankungen
- 31 Blutgerinnung aktivieren**
⇒ akute Gefäßverschlüsse Herzinfarkt Schlaganfall

* Alle diese Reaktionen können individuell unterschiedlich ablaufen.