





B.8 Stressphasen (2)

			
Stress-Stufe I	Stress-Stufe II	Stress-Stufe III	Stress-Stufe IV
Ein Ausgleich der Sonderbelastung ist möglich; kein Überlastungsempfinden.	Bedrohung oder Herausforderung? Wir arbeiten auf Hochtouren, 100 %ige Aktivierung.	Die Dauermobilisierung führt zur völligen Auszehrung der Ressourcen.	Der Stress ist nun mehr denn je bei der Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Störungen beteiligt.
Aktivierung		Chronischer Stress!!	Psychische Störung!!!
Meine Gedanken	Kein Problem, ich weiß, wie ich es angehen soll!	Egal, was ich unternehme, es ist falsch, es hilft nichts!	Ich bin am Boden zerstört und komme nie wieder hoch!
Meine Gefühle	Zuversicht, Selbstsicherheit, Zufriedenheit, Lust	Selbstwertprobleme, Resignation, Zukunftsangst, Depressivität	Chronische Beschwerden mit „Krankheitswert“: Antriebsverlust, Gewichtsreduktion, Panik etc.
Mein Verhalten	Basiert auf Erfahrungen, Wissen, Routine	Alarmzustand! Alle Reserven werden aktiviert	Vor allem Schutz- und Abwehrstrategien