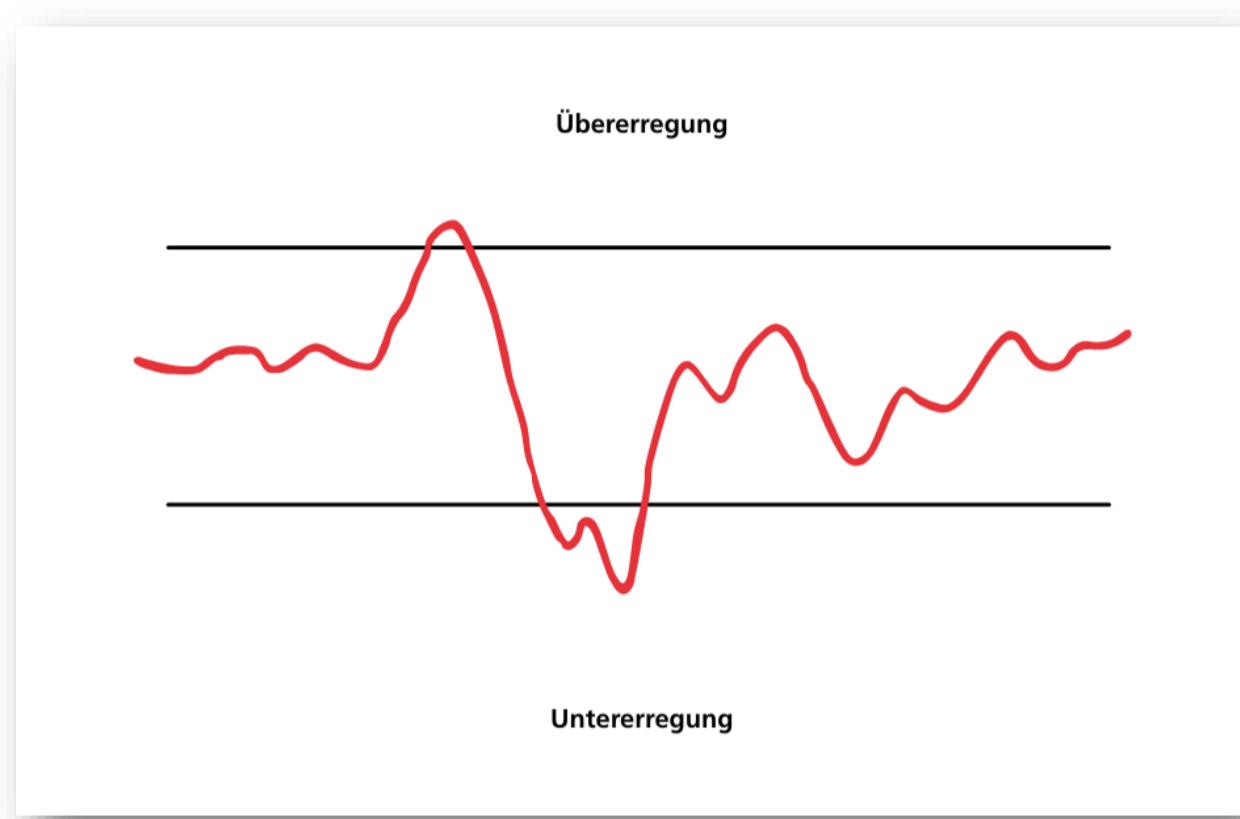


Theoretische Hintergrundinformationen

Das Stress-Toleranzfenster

Das vom Psychiater Daniel Siegel entwickelte «Stress-Toleranzfenster» gibt einen Hinweis darauf, wie wichtig es ist, die persönlichen Grenzen gut zu kennen und einzuhalten.

Das Toleranzfenster liegt in einer gut funktionierenden Komfortzone. Oberhalb davon liegt der Bereich der nervlichen Übererregung (die Auswirkungen eines stark aktivierten Sympathikus*) und unterhalb davon liegt der Bereich der Untererregung (ein überreizter hinterer (dorsaler) Vagusnerv als Teil des Parasympathikus*).



Stress-Toleranzfenster (eigene Darstellung, vergl. Adhikari et al. 2023)

Wenn wir uns innerhalb des Toleranzfensters bewegen, können wir mit dem Stresspegel gut umgehen. Wir fühlen uns ausreichend entspannt, um unser Leben souverän zu führen, und ausreichend aktiviert, um motiviert unsere Pläne voranzubringen.

Wenn der Stresspegel ansteigt, sodass wir nicht mehr in der Lage sind, mit ihm umzugehen, überschreiten wir aufgrund der hohen Aktivierung im Nervensystem unsere Toleranzgrenze und geraten in Übererregung. Rasende Gedanken, Ärger, Wut und Anspannung können Zeichen dieses «Ausser-Sich-Seins» oberhalb des Toleranzfensters sein. Wenn die Aktivierung noch mehr ansteigt, führt der normalerweise beruhigende, nun aber wie eine Bremse wirkende, hoch aktivierte Parasympathikus zur Untererregung und damit zum Abschalten, zu Taubheit und einem Gefühl von Ohnmacht. Die hohe Aktivierung stürzt unterhalb des Toleranzfensters ab, was sich durch Immobilität, Erschöpfung, Resignation und Depression als Zeichen von Untererregung äußern kann.

Dieses Toleranzfenster (und die Zustände von Über- und Untererregung) für sich zu entdecken, kann hilfreich sein (vgl. Adhikari et al. 2023: 13).

*Informationen zu Sympathikus und Parasympathikus sind in den theoretischen Hintergrundinformationen «Das autonome Nervensystem» zu finden.

Quelle:

Adhikari, Angela/Fenrich, Eva/Johannsen, Dirk/Kerber, Gabriele/Loy, Ulrike/Ohm, Sonja/Wösten, Rita/Zwigard, Alexandra (Hg.) (2023). Körperorientierte Stressbewältigung. Berlin: Cornelsen.