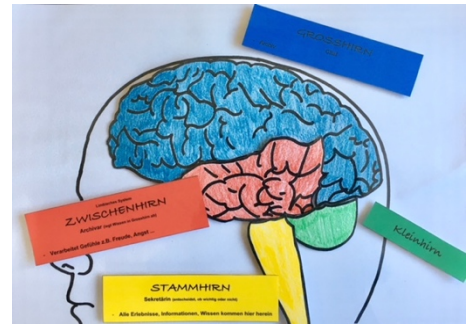


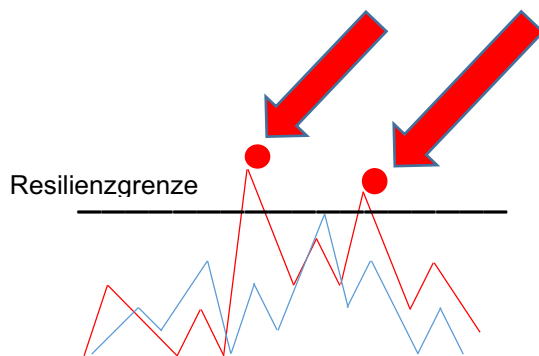
Was ist eine Blockade und wie entsteht sie?

- Alles, was wir erleben, sehen, fühlen usw. kommt in unser **Stammhirn**.
- Dieses leitet die Informationen weiter ins **Zwischenhirn**.
- Während dem Schlafen, nämlich der **REM-Phase Rapid Eye Movement** (dt.: schnelle Augenbewegungen), werden alle Erlebnisse, Gefühle, Bilder usw. verarbeitet und im **Grosshirn** abgelegt.

Dies ist der „Normalfall“. Und der nächste Tag kann beginnen mit neuen Eindrücken.



Resilienzgrenze (Belastbarkeitsgrenze)



Rote Kurve, Punkte: eigene Belastungsgrenze überschritten
 ○ Belastung kann während der REM-Phase **NICHT** verarbeitet werden

Blaue Kurve: normale Belastung
 ○ Belastung kann während der REM-Phase verarbeitet werden

Eine Blockade entsteht durch ein Erlebnis. Der „Stress“Stempel füllt die Körperzellen mit den damit verbundenen Emotionen wie z.B. - **Wut**, - **Trauer**, - **Ekel**, - **Verachtung**, - **Scham** ...

Wie per Knopfdruck können diese Emotionen von aussen aktiviert werden und sind sofort da, auch wenn das Erlebte vielleicht schon z.B. 30 Jahre her ist. Auslöser können - **Worte**, - **Geruch**, - **Name**, - **Ort**, - **Person** ... sein, welche das stressvolle Ereignis aus dem Innern hochholen.

Die Blockade kann sich auch körperlich zeigen. - **Bauchschmerzen**, - **Übelkeit**, - **Kopfschmerzen**, - **körperliche Schwäche** ... bis hin zur - **Ohnmacht**

Je nach Höhe des Stresslevels kennt das Hirn nur noch:

- FIGHT** weinen, Hände zu Faust, möchte kämpfen, schlagen, Zähne zusammenbeissen, kicken, treten, drohende Stimme, Wut, Ärger, „sinnbildlich“ Vulkan bricht aus
- FLIGHT** weglaufen, Situation aus dem Weg gehen, Vermeidungsstrategie, bei unangenehmen Gesprächen davonlaufen, flüchten, nervös und unruhig, „sinnbildlich“ wie ein Tiger im Käfig
- FREEZE** Körperstarre, Steifheit, Gefühl von Taubheit, Schwere, Atem anhalten, eingeschränkte Atmung, Angstgefühl, Herzklopfen, verminderte oder erhöhte Herzfrequenz, blass

Sandra Steiner
 Spitzenstrasse 14
 8914 Aeugst am Albis
 078 902 18 22
 sandrasteiner.ch