

5A: Stressmodell

Jeder Mensch erlebt Stress und Belastungen. An manchen Tagen können wir damit gut umgehen, an anderen Tagen eher nicht. Die Abbildung soll veranschaulichen, wie Belastungen deine Angst beeinflussen können. Viele ängstliche Kinder und Jugendliche berichten, dass sie sich an „guten“ Tagen innerlich ausgeglichen fühlen und wenig Angst haben. An solchen Tagen ist ihr inneres Erregungsniveau gering und es müsste schon etwas sehr Bedrohliches passieren, damit bei ihnen eine Angstreaktion ausgelöst wird. Dagegen fühlen sie sich an „schlechten Tagen“ schon häufig vom Aufstehen an unruhig, erregt und angespannt. An solchen Tagen ist die innere Anspannung hoch, so dass schon geringfügige Alltagsbelastungen ihre Erregung über die Angstschwelle hinaus hochschaukeln können. So kommt es dann zu einer Angstreaktion.

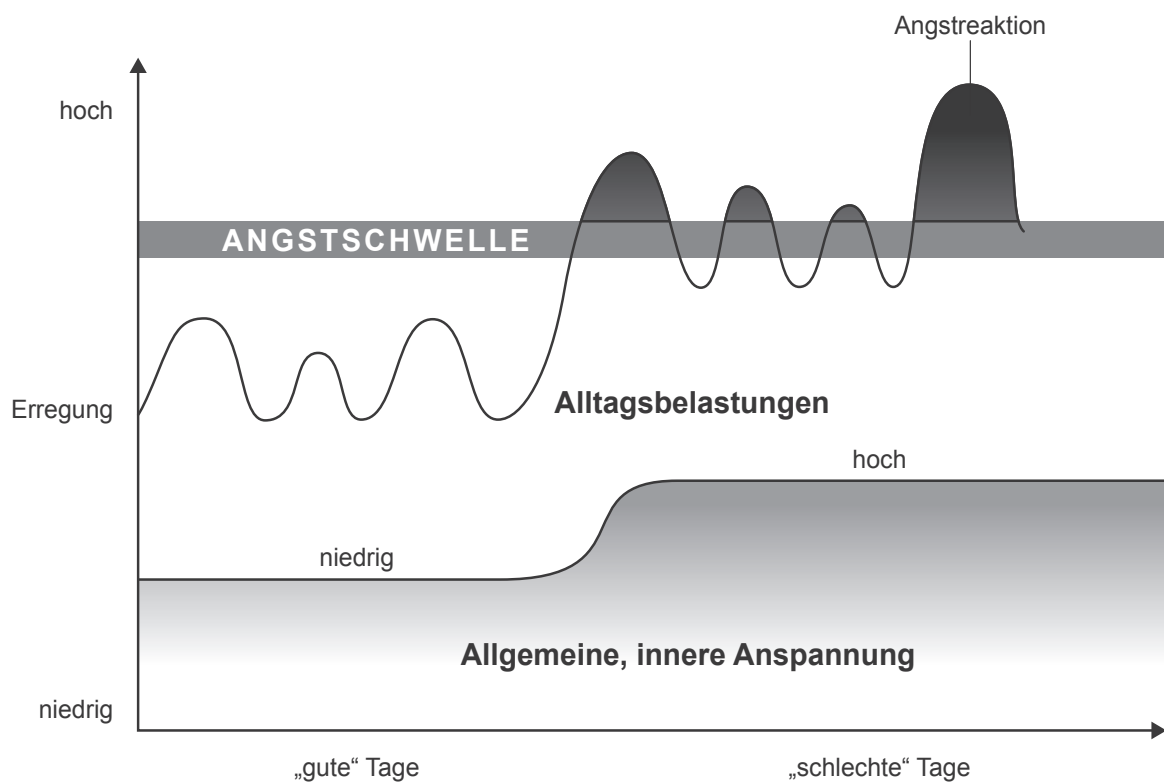


Abbildung zum Stressmodell