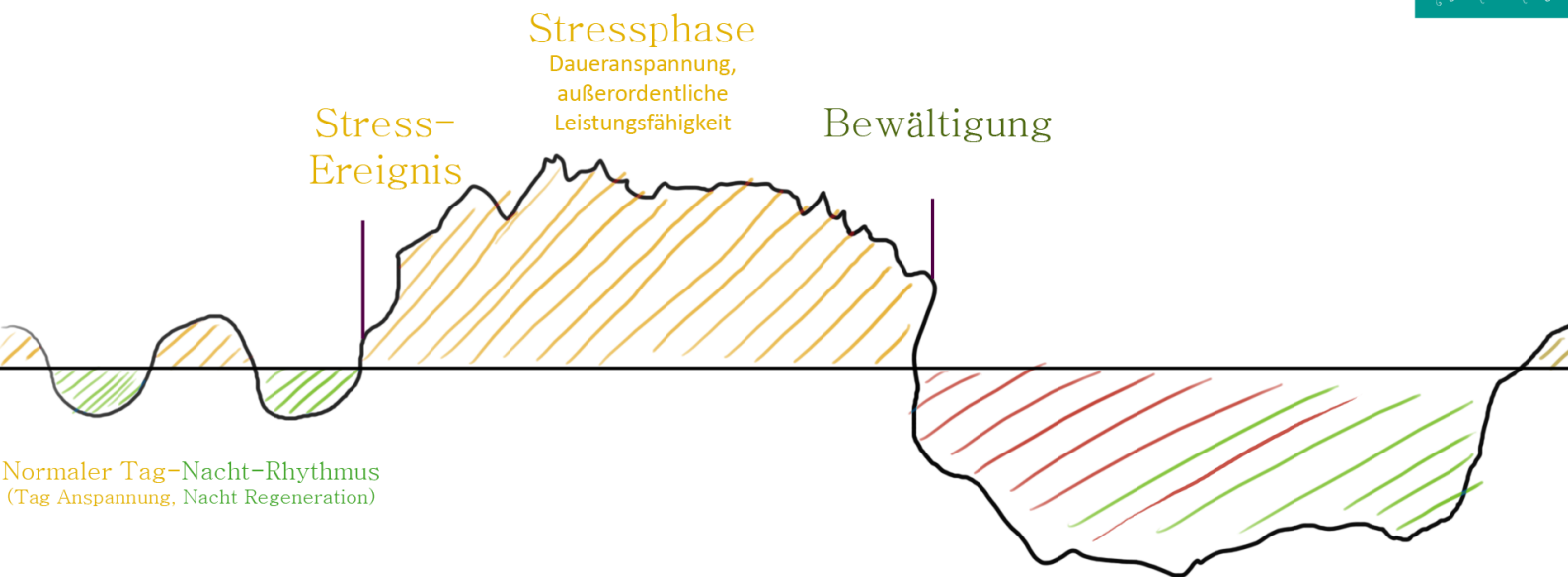


Sympathischer Zustand



Normaler Tag-Nacht-Rhythmus
(Tag Anspannung, Nacht Regeneration)

Stressphase

Daueranspannung,
außerordentliche
Leistungsfähigkeit

Stress-
Ereignis

Bewältigung

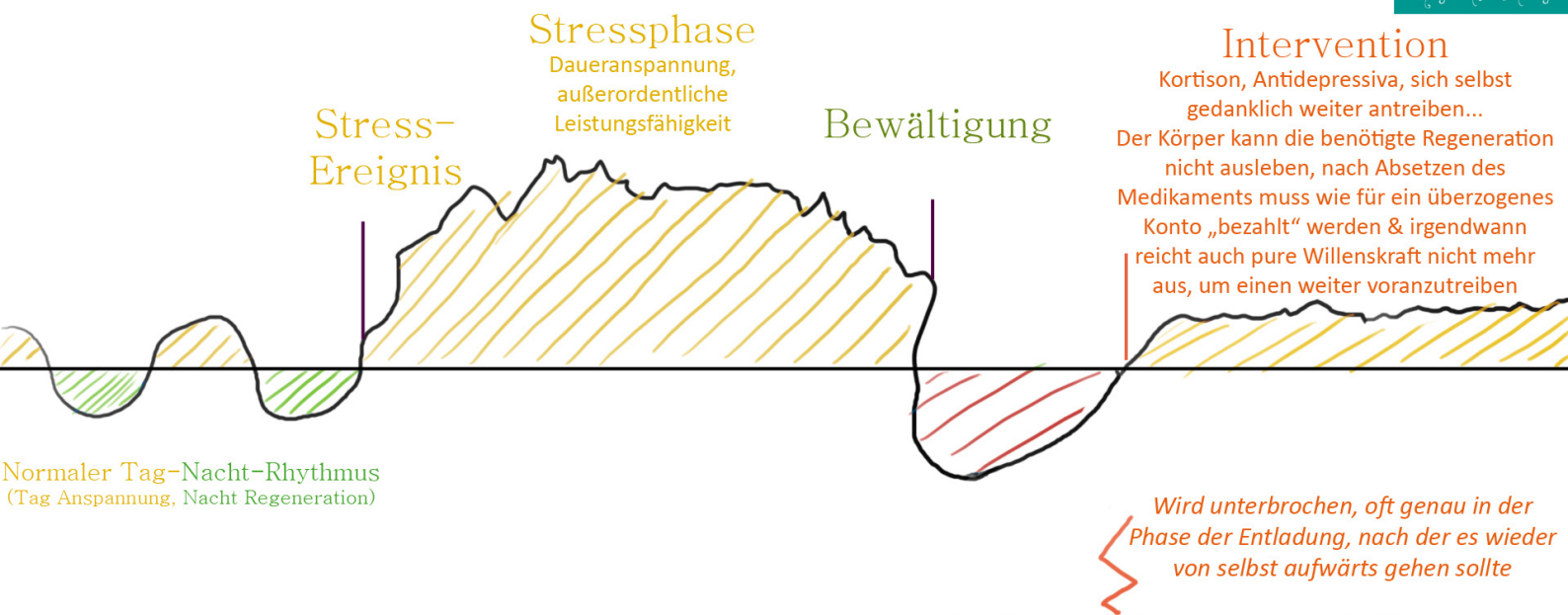
Heilungsphase, Regulation:

(Beginnt mit akuten entzündlichen Reaktionen:
Autoimmune oder allergische Reaktionen, Infekt,
starke Erschöpfung, neurologische Symptome...
In der Mitte kommt es oft zu einer starken Entladung,
danach Übergang in die sichtbare Regeneration)

Parasympathischer Zustand

Copyright 2019 by Dorothee Rund

Sympathischer Zustand



Normaler Tag-Nacht-Rhythmus
(Tag Anspannung, Nacht Regeneration)

Stressphase

Daueranspannung,
außerordentliche
Leistungsfähigkeit

Stress-
Ereignis

Bewältigung

Intervention

Kortison, Antidepressiva, sich selbst
gedanklich weiter antreiben...
Der Körper kann die benötigte Regeneration
nicht ausleben, nach Absetzen des
Medikaments muss wie für ein überzogenes
Konto „bezahlt“ werden & irgendwann
reicht auch pure Willenskraft nicht mehr
aus, um einen weiter voranzutreiben

Wird unterbrochen, oft genau in der
Phase der Entladung, nach der es wieder
von selbst aufwärts gehen sollte

Heilungsphase, Regulation

(Beginnt mit akuten entzündlichen Reaktionen:
Autoimmune oder allergische Reaktionen, Infekt,
starke Erschöpfung, neurologische Symptome...
In der Mitte kommt es oft zu einer starken Entladung,
danach Übergang in die sichtbare Regeneration)

Parasympathischer Zustand