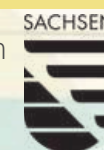


Mini 22.09.2026: Selbstfürsorge

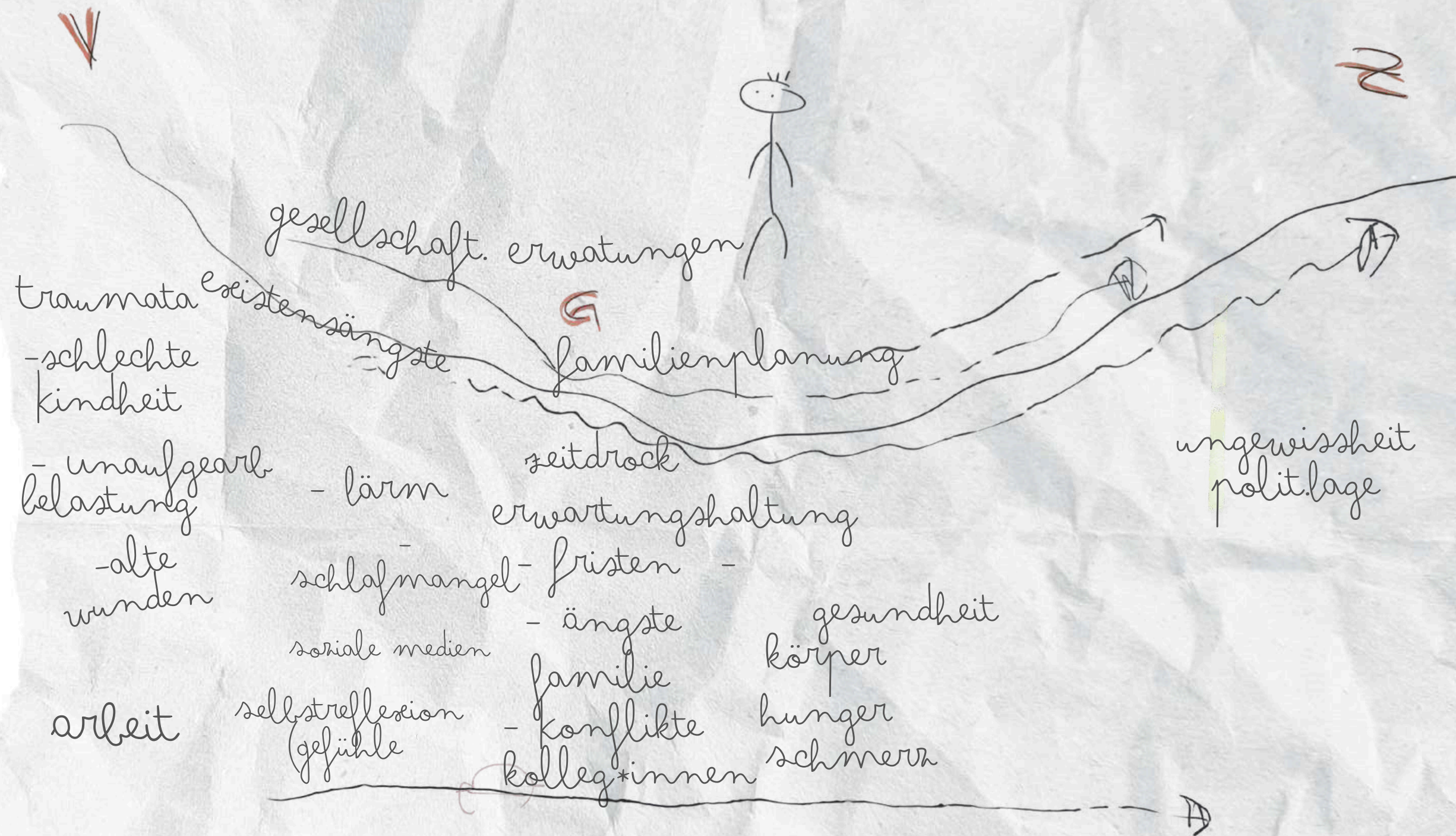
Sara

21.09. - 23.09.2026
Jugendherberge Schloss Colditz

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



was könnte uns stressen



Woran merken wir, das wir gestresst sind ?

(Körper\Verhalten ,)

- hoher Puls | Herzschlag
- Verspannungen
- Laune
- Magenschmerzen
- Appetitlosigkeit
- Ruhelosigkeit, Rastlosigkeit
- Rot werden/bleich werden
- Viel Rauchen
- geringe Aufmerksamkeit
- Gereiztheit
- überhöhte Sensibilität
- Verdauung ist anders
- Ungeduld

Nervensystem ①

- ähnlich wie ein gr. Organismus
im Körper:
- Gehirn
 - Nervenbahnen im Rückenmark und im ganzen Körper

Nerven leiten alle
möglichen Informationen
hin und her

- Infos von Außen
- Infos von Innen
- Infos in Form von Gedanken und gespeich. Erfahrungen

führt zu
Reaktionen und
komplexe Wechselwirkungen
aller Organe und Systeme ③

Aufgabe (autonomes)
Nervensystem:
Überleben
Sichern. ④

Warum schaltet Stress

unser logisches Denken aus? ②

... und wie ist das mit dem Nervensystem? ②

... werden wir uns mal reich:

... prüft permanent und
super schnell:

Sicherheit
Gefahr
Lebensgefahr

Autonomes NS ⑤

- evolvt. bedingt älter als
Bereiche, die für Logik
zuständig sind

und: viel viel
schneller! ⑥

Flucht oder Kampf ⑦

Aktivierung Anspannung

- ältere Bereiche übernehmen
die Führung & Logik fällt
ruher (bes. bei Gefahr)

Selbstregulation ⑪

- pendeln zw. Anspannung
und Entspannung
- zurück kommen aus
"Extremen"

Co-Regulation ⑫

Ein anderer Mensch, der
sich in einem Zustand von
Sicherheit befindet hilft
einer Person, die (subjektiv)
Gefahr empfindet, sich wieder
sicher zu fühlen.

angenehmer Zustand
von Sicherheit: ⑬

Verbunden mit mir selbst
Verbunden mit and. Mensch.
Verbunden mit Umwelt
Umwelt

reagiert mit
Entspannung
Flucht Kampf
Erstarrung (dissoziiert)
Schuld (Extremfall)

bei Stress (auch Alltags-
stress) ⑧
Änderung des Zustandes
von Sicher
Gefahr

extremer- oder Dauerstress ⑩
bringt NS aus Gleichgewicht
und in starke Erschöpfung
oder Extreme von Aktivierung
(hohe Anspannung)

Warum ist es
wichtig, dass es uns gut
geht, damit wir für
andere Menschen
da sein können?

Was hilft uns,
uns selbst zu regulieren?
(Ideen, Strategien, Erfahrungen)

(2er Gruppen) 10-15 min