

# Ablauf einer Bedrohungsreaktion

1

## INNEHALTEN

Wenn etwas Ungewohntes bemerkt wird, innehalten und die äußere Umgebung wahrnehmen. Überprüfung, ob der Reiz eine Bedrohung darstellt oder nicht.

2

## ERSCHRECKEN

Kann fast zeitgleich mit der Reaktion des Innehaltens geschehen. Unterschied: die sympathische Erregung beim erschrecken ist höher und es wird bereits mit Vorbereitungen für entsprechendes Handeln begonnen. Dies beinhaltet die Mobilisierung der chemischen und physischen Ressourcen, die für die Reaktion benötigt werden.

3

## DEFENSIVE ORIENTIERUNG

Die Bedrohungsgefahr wird als hoch eingestuft; die Orientierung erfolgt nun im Zusammenhang mit der spezifischen Bedrohung und dem Bedürfnis nach einer genaueren Einschätzung dieser Bedrohung. Der Aktivierungsgrad liegt normalerweise bei mittel bis hoch.

4

## SPEZIELLE VERTEIDIGUNG



5

## VERVOLLSTÄNDIGUNG

Ist die Bedrohung vorbei, kehrt das System mithilfe der normalen Selbstregulierungsprozesse wieder in den Ruhezustand zurück.

Erfordert die Bedrohung jedoch eine aktive Verteidigung, dann führt die Kampf-, Flucht- oder Erstarrungssequenz zur Entladung der hohen Aktivierung und die Physiologie kehrt erst danach mithilfe des normalen Wiederherstellungsprozesses zum natürlichen Gleichgewicht zurück.

6

## ERKUNDENDE ORIENTIERUNGSREAKTION

Entspannte Wachsamkeit gegenüber dem inneren wie auch dem äußeren Umfeld. Neugier, sammeln von Informationen über die Umwelt mit geringem Aktivierungsgrad.