

Kernbedürfnisse

Autonomie/
Handlungsspielraum

Schutz/
Sicherheit

Respekt /
Wertschätzung

fehlen sie führt das zu::

Überforderung/
Ohnmacht

*Die Amygdala (das Angstzentrum) schüttet Hormone aus,
die dem Kampf ums Überleben dienen.*

ANGST /
GEFAHR

Darauf reagiert der Körper, je nach Typ mit::

WUT

=

Kampf-Impuls

ANGST

=

Flucht-Impuls

LÄHMUNG

=

Totstell-Impuls

Das wirkt sich wie folgt aus:

- Wahrnehmen
und Denken
werden
eingeschränkt

- Empathiefähigkeit
geht verloren

- das Wollen und
das Verhalten
werden stur

- kreative
Lösungssuche
wird unmöglich

Werden die Zeichen nicht
erkannt,

kommt es mit großer
Wahrscheinlichkeit zum
Konflikt.