



Fight, flight, freeze

Wie du unter Stress
handlungsfähig bleibst

Herausgeber:

Lionize-Yourself!

Tel.: (0221) 44 57 52

eMail: we@lionize-yourself.de

www.lionize-yourself.de

www.kalah-germany.de



Ob Du glaubst,
Du schaffst es oder nicht
– Du wirst in jedem Fall
Recht behalten."
(Henry Ford)

Team:



Andrea Löwe

Unternehmerin, Juristin,
Businesstrainerin, Coach,
Selbstverteidigungstrainerin,
über 25 Jahre Kampfsport-
erfahrung in verschiedenen
Disziplinen

Sonja Löwe

Head of International Training in
einem global agierenden
Unternehmen, Businesstrainerin,
Selbstverteidigungstrainerin,
über 25 Jahre Kampfsport-
erfahrung in verschiedenen
Disziplinen



www.lionize-yourself.de
www.kalah-germany.de
www.andrealoewe.de



Inhalt:



Dein biologisches Alarmprogramm.....	4
Der Stressdrill im Kalah.....	8
Was kannst du sonst noch tun? Im Vorfeld.....	10
Was kannst du sonst noch tun? Im Ernstfall	11

Kapitel 1:

Dein biologisches Alarmprogramm



Wir alle sind mit einer automatischen Stressreaktion ausgestattet, in kritischen Situationen mit „Kämpfen oder Fliehen – fight or flight“ zu reagieren.

Dieses Alarmprogramm sichert seit den Anfängen der Menschheit unser Überleben. Zum Beispiel, wenn in der Steinzeit ein Säbelzahn tiger plötzlich hinter einem Busch hervorgesprungen kam.



Was genau passiert unter Extrem-Stress in deinem Körper?

Die biologische Stressreaktion beginnt im Hypothalamus, einer Region des Zwischenhirns, mit der Ausschüttung von Corticotropin-Releasing-Hormon (CRH) und Vasopressin. Diese Alarmstoffe bewirken in der Hirnanhangsdrüse die Freisetzung eines weiteren, ACTH. Der gelangt nun über den Blutkreislauf in die Nebennierenrinde und stimuliert dort die Produktion des Stresshormons Cortisol. In der Nebennierenmark werden derweil zwei weitere Stresshormone gebildet, Adrenalin und Noradrenalin.

Gemeinsam sorgen die Hormone dafür, dass der ganze Körper blitzschnell auf Hochspannung umschaltet: Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck schnell empor, und die Atemfrequenz beschleunigt sich, damit der Körper mit mehr Sauerstoff versorgt wird.

Die Leber stellt Zucker zur Verfügung, so dass die Muskeln und das Gehirn mehr Energie umsetzen können. Das Blut strömt vermehrt in die Skelettmuskulatur. Die Schweißdrüsen werden angeregt, um den Körper vor Überhitzung zu schützen.



In einer solch bedrohlichen Situation wird viel Energie freigesetzt, das heißt, du bist bereit, dich der Situation zu stellen und zu kämpfen („Fight“) oder zu fliehen („Flight“). Um Energie zu sparen, wird dein Denkhirn teilweise blockiert. Das heißt, dieser Stress kann unter Umständen deine Handlungsfähigkeit einschränken.

Im schlimmsten Fall verfällst du in eine Art Angststarre „Freeze“. Manchmal gerätst du sogar in Panik. Deine Gelassenheit und Sicherheit weichen, Unsicherheit nimmt zu. Wie ein Kaninchen stellst du dich tot und hoffst, dass die Gefahr vorübergeht.

Deine Wahrnehmung ist dann eingeschränkt, du hast einen „Tunnelblick“, dein Herz rast, deine Atmung ist beschleunigt.





Als besonders bedrohlich empfunden wird eine Situation, wenn du deine eigenen Fähigkeiten zur Bewältigung als unzureichend einschätzt. Und wenn dir das Stress-Szenario wenig vertraut ist.

In einer Selbstverteidigungssituation wie im Berufsleben variiert dein persönlich empfundenes Stress-Level je nach Persönlichkeit und dem dir zur Verfügung stehenden Mitteln und deinem „Trainingszustand“, das heißt, wie sehr du an eine solche Situation gewohnt bist.



Mut ist Widerstand
gegen die Angst,
Sieg über die Angst,
aber nicht Abwesenheit
von Angst."

(Mark Twain)

Kapitel 2:

Der "Stressdrill" im Kalah



Im Kalah-Training setzen du dich bei jeder Einheit massiv unter Stress und üben die Verteidigungstechniken in Stress-Situationen: Durch Übungen, die uns ans Limit unserer Kondition bringen, durch Anschreien, überraschende Angriffe, unangenehmes Verhalten und Resistieren deiner Trainingspartner, ja sogar Beschimpfen.

Das wirkt brutal. Das nervt. Das bringt dich an den Rand deiner körperlichen Belastung. Manchmal tut es auch weh und erschreckt dich.



Das ist aber nur ein Bruchteil des Stresspegels, dem du ausgesetzt sein wirst, wenn du in der Realität angegriffen wirst. Durch den Stressdrill gewöhnst du dich an eine Situation, in der das Adrenalin einschießt, überwindest so im Ernstfall leichter deine Angststarre und bleibst handlungsfähig. Ganz einfach weil du daran gewöhnt bist.

Dieses regelmäßige und intensive Durchleben einer Stressreaktion erhöht wie bei einem Fahrsicherheits-training die Wahrscheinlichkeit, dass du in einer Gefahrensituation instinktiv richtig reagierst.



Das gibt dir natürlich keine Garantie auf einen erfolgreichen Ausgang, erhöht aber deine Aussichten enorm, aus dieser Situation möglichst unversehrt davon zu kommen.

Je härter und je stressiger die Drills also im Training, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass du eine reale Angriffssituation unversehrt überstehst und so den Freeze-Modus auszuschalten, kannst wenn für dich eine Flucht nicht möglich ist und dir als einzige Möglichkeit nur Fight bleibt.

Kapitel 3:



Was kannst du sonst noch tun? – Im Vorfeld

Setze dich schon im Vorfeld gedanklich mit potenziellen Gefahrensituationen auseinander. Dazu gehört, schon weit vor einer Gefahrensituation zu überlegen, wie du am besten reagierst, wenn der Worst Case eintritt.

Das heißt konkret: Spiele mögliche Situationen, vor denen du Angst hast, vorher im Kopf durch. Zum Beispiel auf dem Nachhauseweg: Überlege dir, ob es Orte gibt, z. B. Kneipen, in die du flüchten kannst, wenn du das Gefühl hast, jemand verfolgt dich. Wenn du in einem Gebäude bist: Checke die Notausgänge. Setze dich in der Bahn nicht alleine in ein Abteil. Besuche einen Selbstverteidigungskurs.

Und vor allem: Vertraue deinem Bauchgefühl. Unbewusst nimmst du viel mehr wahr, als dir bewusst ist. Das heißt, dein Unterbewusstsein hat bereits wahr genommen, dass „etwas nicht stimmt“, bevor du dir darüber bewusst wirst. Höre also auf deinen Bauch! Dein Gehirn funktioniert schneller, als du denkst!

Kapitel 4:

Im Ernstfall: Atemtechniken



In einer akuten Stresssituation lassen sich die meisten Vorgänge in deinem Körper (wie Herzschlag, Verdauung, Harnproduktion, Schweißausbrüche) nicht willentlich beeinflussen.

Eine Ausnahme ist die Atmung, die du bedingt steuern kannst. Da sich die Atmung direkt auf die Herzfrequenz auswirkt, hast du sogar die Möglichkeit, durch langsames Atmen deinen Herzschlag zu drosseln und dich so zu beruhigen. Probiere es einmal aus. Du wirst erstaunt sein, wie es wirkt.

Angst und Panik sind meist mit „Herzklopfen“ bzw. „Herzrasen“ und raschen, flachen Atemzügen verbunden. Nutze diesen Zusammenhang im Ernstfall, indem du deinen Organismus durch gezieltes ruhiges Atmen in einen verteidigungsfähigen Zustand versetzt.



Tipps für deine Atmung:

- ✓ Menschen atmen normalerweise 8- bis 12-mal pro Minute ein und aus. Achte in Angstsituationen besonders darauf, nur 6-mal oder sogar noch weniger pro Minute zu atmen.
- ✓ Bemühe dich vor allem um eine verhältnismäßig lange und tiefe Ausatmung. Denn diese Phase bringt die eigentliche Beruhigung. Die Ausatmung sollte möglichst doppelt so lange dauern (wenn nicht sogar dreifach solange) wie die Einatmung.
- ✓ Ein hilfreicher Tipp dabei ist die 4-7-8 Übung, die ursprünglich aus dem Yoga stammt: Zähle beim Einatmen innerlich bis 4. Halte dann den Atem an und zähle bis 7. Atme anschließend durch den Mund aus und zähle währenddessen bis 8.
- ✓ Indem du dich auf die Atmung konzentriert, lenkst du dich gleichzeitig von inneren und äußeren Angstreizen (bzw. ängstigenden Gedanken) ab.
- ✓ Atme dabei möglichst immer durch die Nase ein und den Mund aus.

Folge und like uns:



www.lionize-yourself.de
www.kalah-germany.de
www.andrealoewe.de



ISRAELI COMBAT SYSTEM
KALAH
GERMANY