

WhitePaper: Gecko-Cheat-Sheet

Cheat-Sheet und Erklärung um Angst- und Stressmuster zu erkennen



Author: Danilo Assmann
Status: released
Version: 1.0.0 (build 131)
Date: 2025-01-10
Copyright: © 2024. This work is openly licensed via [CC 4.0 BY SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



OrgIQ Manifest: Passion for People builds Systems for Success

OrgIQ is a framework that changes how we see organizations. The core idea is to truly think from the perspective of the individual. Every person has their own reality, based on their *Network* of relationships. Each perception and perspective is unique. There is no right or wrong.

Any organization is simply the superposition of all these *Networks*. This is complexity. We can never fully model or understand it. But we can give direction and purpose to each individual element. Intelligent organizations embrace this complexity rather than simplify or ignore it.

When we focus on human complexity, the *Solution* space for common problems dramatically increases. We believe this harmonizes business practices and structures with the natural dynamics of human relationships, psychology, and social interactions.

Our manifesto reflects our lived experiences and successes. We've seen the transformative power of fostering genuine connections, embracing individuality, and leading with purpose. OrgIQ helps create smarter environments where empathy, understanding, and mutual respect thrive, allowing every individual to feel truly seen, heard, and appreciated. This creates a space of emotional safety, which is essential for individuals and groups to reach their full potential.

We believe in value over control. From OrgIQ's perspective, we understand that control limits the capability of the system by breaking the human perspective, creating overhead, and fostering mistrust. Relationships and trust unleash extraordinary *Productivity* and satisfaction. The achievement of the *Purpose* is measured by the *Results*.

Join us on this journey to redefine organizational excellence. Let's build intelligent systems, embrace complexity, and simplify happiness. Welcome to OrgIQ, where the true potential of your people thrives your organization.

Content

Intro to the Gecko Cheat-Sheet.....	4
Gecko Cheat-Sheet.....	7
Vertiefung.....	8
Ebene 1: Physiologische Reaktionen (unmittelbar in der Situation).....	8
Ebene 2: Emotionale Reaktionen.....	9
Ebene 3: Kognitive Prozesse.....	10
Ebene 4: Verhaltensmuster.....	11
Ebene 5: Soziale Interaktionen – Zwischenmenschliche Dynamiken.....	12
Ebene 6: Langfristige Persönlichkeitsentwicklung.....	13
Ebene 7: Weltbild und Glaubenssätze.....	14
Ebene 8: Arbeits- und Schulumgebung.....	15
Ebene 9: Körperliche und psychische Auswirkungen.....	16

Intro to the Gecko Cheat-Sheet

Stell dir vor, du stehst vor einer Menschenmenge, alle Augen sind auf dich gerichtet, und du sollst eine Rede halten. Plötzlich spürst du, wie dein Herz rast, deine Hände werden schwitzig, und dein Kopf fühlt sich leer an. Was passiert da gerade in dir?

Diese Reaktion ist tief in uns verankert und lässt sich mit dem **Fight-Flight-Freeze-Modell** erklären. Dieses Modell beschreibt, wie wir Menschen auf Stress und Bedrohungen reagieren. Es hilft uns zu verstehen, warum wir in bestimmten Situationen kämpfen, fliehen oder erstarren. Diese Reaktionen beeinflussen nicht nur unser unmittelbares Verhalten, sondern wirken sich auf verschiedenen Ebenen unseres Lebens aus – von körperlichen Reaktionen bis hin zu unserem Weltbild.

Fight, Flight, Freeze sind Programme von unserem „inneren Gecko“. Der Gecko steht für unser Stammhirn oder Reptilien-Hirn. Ein Gecko sieht einfach nur süßer aus und spricht sich leichter. Und der „Gecko“ kümmert sich um unsere Sicherheit (Überleben) und reagiert auf Gefahr. Das ist okay und wichtig. Schwierig wird es dann, wenn diese Angst ein Dauerzustand wird.

Und eigentlich ist es übertrieben, wie unser Gecko heute reagiert, denn eigentlich haben wir ja selten existentielle Bedrohungen. Aber für soziale Wesen ist die größte Angst, dass sie ihr Rudel verlieren. Wenn soziale Wesen aus dem Rudel verstoßen werden, dann ist das – aus Gecko Perspektive – der sichere Tod. Deswegen reagiert er oft in sozialen Kontexten so heftig.

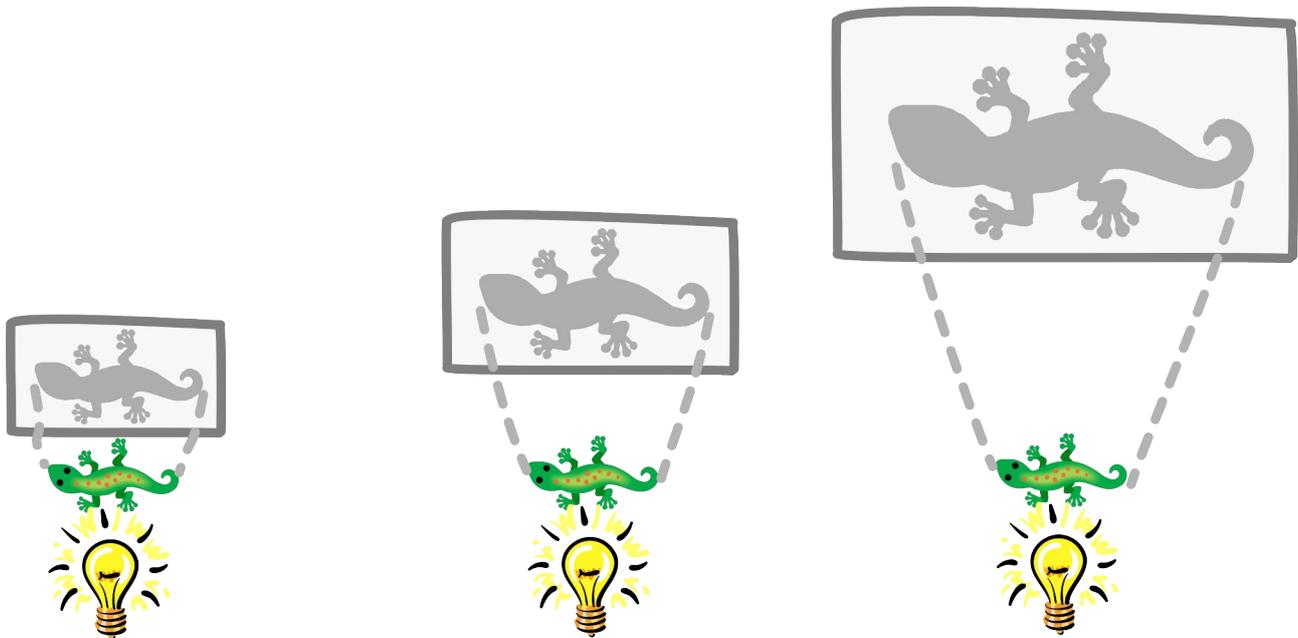
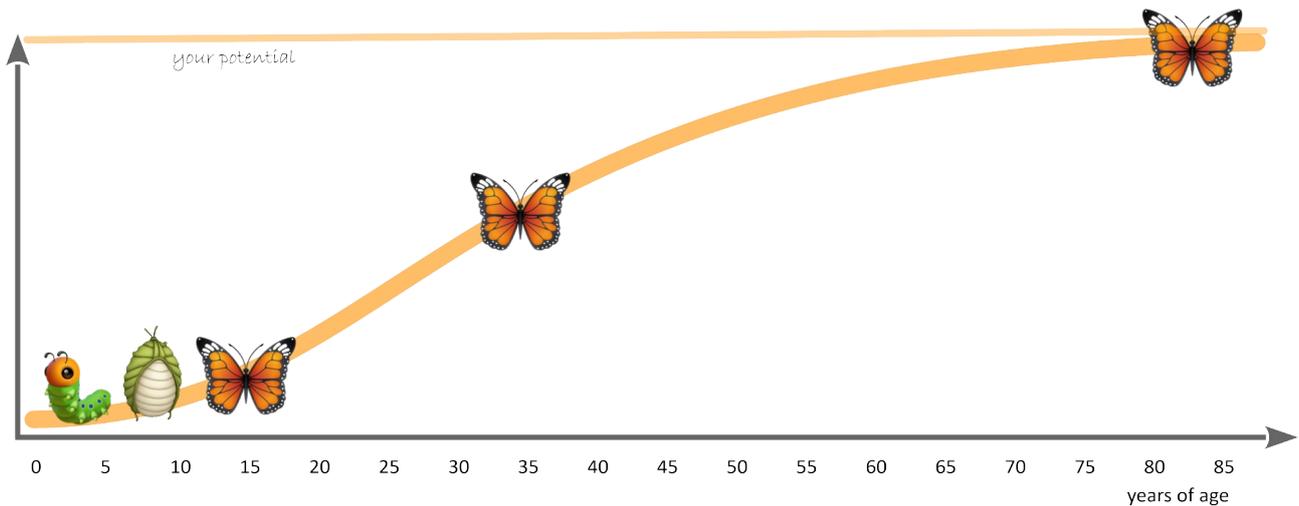


Figure 1: Wir reagieren meistens auf den „Schatten der Angst“. Also Trigger sind die Auslösung unserer gespeicherten Situations-Erinnerung. Und wie Schatten werden die mit dem Abstand größer. Im „Trauma“, also der dauerhaft ungelösten Situation, sehen/fühlen wir unsere Erinnerung an die Angst. Und die kann riesig sein. Deswegen ist es wichtig, dass wir alle Stufen erkennen. Die aktuelle Situation und unsere Muster, aber auch wenn sich die Angst in uns festgesetzt hat (Teil von Weltbild und Glaubenssätzen ist).

Und wenn sich eine Situation – meist aus der Kindheit – festgesetzt hat, dann reagieren wir eher auf die Erinnerung. Wir bleiben emotional in der Situation stecken. Wir sind dann wieder 3, 5 oder 7 Jahre. Und haben nur den Handlungsspielraum zur Verfügung. Das ist wie im Bild: Wir sehen den Schatten einer Angst. Und je größer der Abstand, desto größer wird der Schatten.

Und darum geht es hier, dass wir die Muster in uns und anderen erkennen und dann zuordnen können und hilfreich reagieren. Denn wenn wir in Beziehung oder Erziehung nur auf die Handlungen reagieren, wird sich die Situation immer wiederholen. Wir sind dann in einer Endlosschleife des Geckos gefangen. Wie eine Rückkopplung. Ich muss was verändern, sonst komme ich da nie raus. Es wird immer schlimmer.

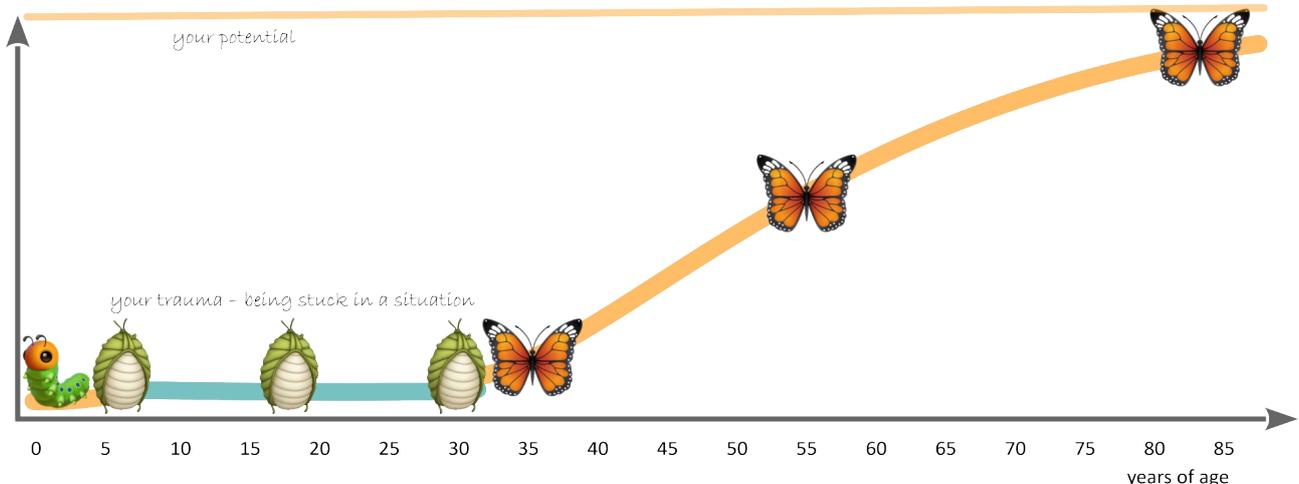


Angst verhindert eine gesunde Entwicklung. Das stellen wir mal an Raupe und Schmetterling dar. Wenn wir Baby oder Kleinkind sind, dann sind wir eine Raupe. Wir werden gefüttert und versorgt. Der Schmetterling steckt schon in uns, aber wir haben noch eine andere Form.

So von 7 bis 10 oder 12 Jahren ist die Zeit des Kokons. In der Zeit sollen wir uns in den Schmetterling verwandeln. Und die Magie dieser Transformation ist ja, dass sich die Raupe auflöst und neu zusammensetzt. Also Raupe und Schmetterling sind inhaltlich identisch, es findet alles nur einen neuen Platz. Und dann wächst und gedeiht der Schmetterling immer weiter bis zu unserem vollen Potenzial.

Soweit die Story.

Wie oben schon gesagt, kann da was dazwischen kommen. Und bei gut 97% kommt da was dazwischen. Oft sogar



mehrere Dinge. Und das bedeutet in unserem Bild hier, das wir entweder in der Raupe oder im Kokon stecken bleiben. Wir sind in der Endlosschleife gefangen.

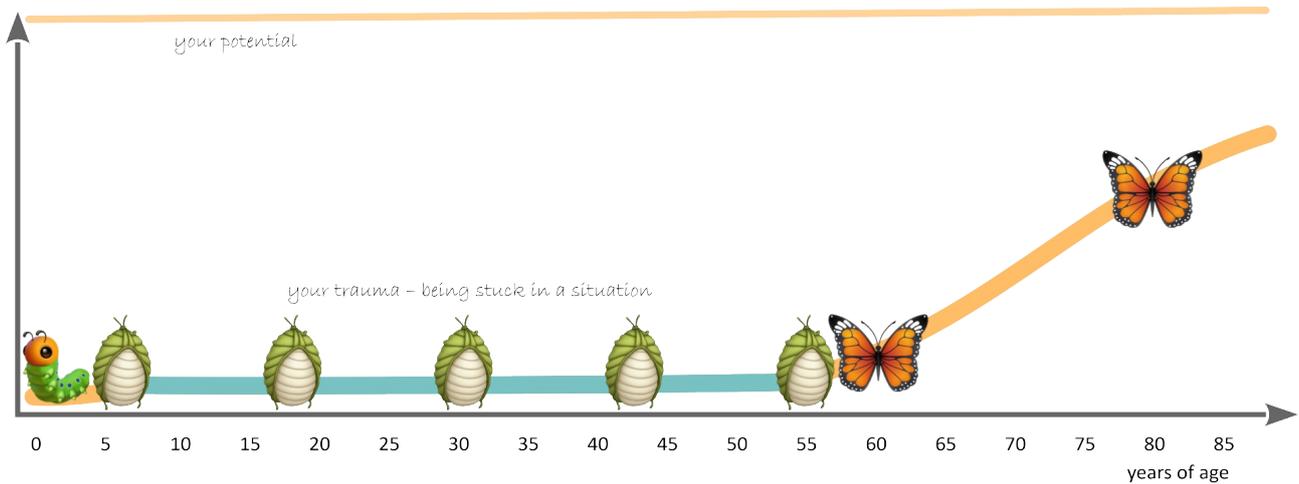
Wir stecken also im „Trauma“ fest und das stoppt unsere weitere emotionale Entwicklung. Bis zu dem Punkt, an dem wir selbst nicht mehr an den Schmetterling glauben.

Jetzt sagen viele „das braucht Therapie“. Das stimmt gewissermaßen, aber die beste Therapie ist, dass uns wirklich ein anderer Mensch begegnet. Dass wir gesehen, gehört, verstanden und berührt werden.

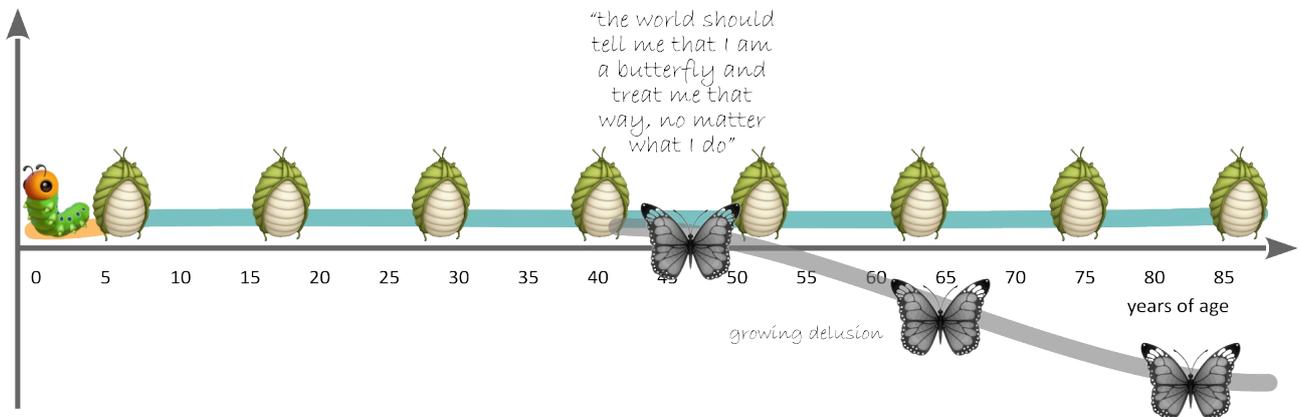
Das mag jetzt so ein bisschen esoterisch klingen, ist aber reine Psychologie. Wir Menschen sind halt Menschen, auch wenn uns meistens wie Maschinen behandeln.

Wenn wir diese Art von Begegnung erleben, dann können wir die Transformation zum Schmetterling abschließen. Das kann zu jedem Zeitpunkt stattfinden. Und es lohnt sich immer.

Aber, ja, leider gibt es ein aber, es hat auch seinen Preis. Wir versäumen halt Lebenszeit und wir werden unser Potenzial nicht ganz erreichen.



Und je später wir die Transformation starten, desto weniger von unserem Potenzial erreichen wir. Das ist auf der einen Seite traurig oder schade, aber sobald wir verstehen, dass wir stehengeblieben sind, können wir loslegen und es besser machen. Jeder Tag lohnt sich.



Die traurigste Situation ist die, dass wir uns mit dem Leben als Raupe oder im Kokon abfinden und von der Welt erwarten, dass sie uns sagen soll, dass alles in Ordnung ist.

Wir sind im Selbstbetrug und fordern die anderen auf dabei mitzumachen. Das ist dann echt verschwendetes Leben. Und ja, jeder Mensch hat das Recht sein Unglück zu wählen, aber das sollte eine freie Entscheidung sein. Nicht die Programmierung eines Dreijährigen.

Und schauen wir den Gecko an, dann werden wir feststellen, wie viele Menschen Raupen oder Kokons sind.

Das machen wir nicht, um über ihnen zu stehen oder uns lustig zu machen, sondern eben die Mechanismen zu durchbrechen.

Dabei gibt es zwei große Auslöser der Angst: Das eine ist das Trauma selbst. Also die Trigger, die die Kokon-Situation (oder die Rückkopplung) auslösen. Das können auch einfache Glaubenssätze in uns sein „Ich bin nichts wert, wenn ich nichts leiste.“ Dann sind wir jeden Tag bemüht etwas zu leisten, weil wir sonst unsere Lebensberechtigung verlieren. Das kann schon ganz schöner Druck sein. Und natürlich passiert das außerhalb unseres Bewusstseins.

Das Zweite ist die Angst vor dem Schmetterling. Nach 10 oder 20 Jahren in der Endlosschleife (Kokon), glauben wir nicht mehr, dass es was anderes gibt. Aber auch da hilft Geduld und Begegnung.

Also das Cheat-Sheet ist ein schneller Überblick, woran wir Angstmuster erkennen. In den dann folgenden Abschnitten tauchen wir tiefer in die neun Ebenen dieses Modells ein. Jede Ebene beleuchtet einen anderen Aspekt unserer Reaktionen auf Angst und Stress. Durch die Beschreibung und einfache Beispiele lernen wir, wie du diese Muster bei dir selbst und anderen erkennen kannst. Wenn wir die Muster erkennen, verstehen wir uns und andere besser. Wir lernen aus den Symptomen, auf die Ursache zu schließen.

Danach bekämpfen wir nicht mehr die Symptome, sondern die Ursache.

Gecko Cheat-Sheet

Die Schnellübersicht zum Ausdrucken, Hinhängen oder Benutzen. 90% aller „toxischen“ (dysfunktionalen) Menschen und Situationen klären sich damit sofort auf.

Aber natürlich können wir nicht immer den Ursprung der Angst entfernen. Aber wir können „emotionale und psychologische Sicherheit“ (also einen *SafeSpace*) schaffen und vergrößern.

9 Ebenen der gewohnten Angst (Gewohnt: Weil wir in der ungelösten Angst für lange Zeit feststecken)

Level 9	Herzkrankheiten; Burnout	Gastrointestinal, Schlaflosigkeit; Angstzustände, Depressionen	Müdigkeit, Immunsystem; Depression, Dissoziation	<i>Physische und psychologische Auswirkungen</i>
Level 8	Durchsetzungsfähig/Führend; Macht/Status; Kontrolle	Vermeiden; Stabile Umgebung; Aufschieberitis	Warten auf Anweisungen; Routine; Inaktivität	<i>Arbeits- und Schulumfeld (Stil, Ziele, Stressmuster)</i>
Level 7	Welt ist feindselig; Suche nach Macht	Welt ist gefährlich; Suche nach Sicherheit (Schutz)	Bedeutungslosigkeit; Keine Hoffnung/Kontrolle	<i>Weltanschauung und Glaubenssätze</i>
Level 6	Dominanter Persönlichkeit Stil, Impulsivität	Vermeidender Persönlichkeit Stil, geringes Selbstwertgefühl	Passive Persönlichkeit Stil, Hilflosigkeit	<i>Langfristige Persönlichkeits- entwicklung</i>
Level 5	Konflikte mit anderen, niedrige Empathie	Sozialer Rückzug, Misstrauen	Soziale Passivität, Kommunikations- schwierigkeiten	<i>Soziale Interaktionen</i>
Level 4	Aggression, Dominanz	Vermeiden, Rückzug	Sprachlosigkeit, Untätigkeit	<i>Verhaltens- muster</i>
Level 3	Fokus auf Bedrohung, Impulsive Entscheidungen	<i>Overthinking, Katastrophisieren</i>	Geistige Leere, Verwirrung	<i>Kognitive Prozesse</i>
Level 2	Wut und Aggression, Frustration	Furcht und Panik, Ängste, <i>Peopple Pleasing</i>	Überwältigung, Scham	<i>Emotionale Reaktionen</i>
Level 1	Herz-Kreislauf- Aktivierung, Anspannung, Adrenalin	Erhöhte Atemfrequenz, Schwitzen, geweitete Pupillen	Reduzierte Herzfrequenz, Flache Atmung, Taubheit	<i>Physiologische Reaktionen</i>

Fight (Kampf)
*auf die Gefahr
zu*

Flight (Flucht)
*weg von der
Gefahr*

Freeze (Starre)
*Steckenbleiben,
unfähig zur Bewegung*

Grundlegende Angst-/Stress-Muster

Vertiefung

Hier die 9 Ebenen mit mehr Details.

Ebene 1: Physiologische Reaktionen (unmittelbar in der Situation)

Die physiologischen Reaktionen sind die unmittelbarsten und greifbarsten Anzeichen unserer Angstreaktionen. Sie sind das Fundament, auf dem alle weiteren Ebenen aufbauen. Ohne das Verständnis dieser körperlichen Prozesse wäre es schwierig, die tieferen psychologischen und sozialen Auswirkungen zu begreifen.

Wenn wir eine Bedrohung wahrnehmen, aktiviert unser Gehirn das autonome Nervensystem, speziell den Sympathikus, der den Körper in einen Zustand erhöhter Bereitschaft versetzt:

Kampf (Fight) Der Körper bereitet sich auf eine Konfrontation vor.	Flucht (Flight) Der Körper bereitet sich darauf vor, schnell zu fliehen.	Erstarrung (Freeze) Der Körper schaltet in einen Schutzmodus. (unsichtbar/tot stellen)
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Aktivierung des Sympathikus: Erhöhte Herzfrequenz und Blutdruck zur Vorbereitung auf eine Konfrontation ▶ Verengte Blutgefäße in nicht essenziellen Bereichen: Umleitung von Blut zu den Muskeln ▶ Herz-Kreislauf-Aktivierung: Erhöhter Puls und Blutdruck, um mehr Sauerstoff zu den Muskeln zu transportieren ▶ Muskelanspannung: Vorbereitung auf Aktion ▶ Adrenalin- und Noradrenalin-Anstieg: Steigerung von Energie und Aufmerksamkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Aktivierung des Sympathikus: Ähnlich wie bei Kampf, aber mit Fokus auf schnelle Bewegung ▶ Erhöhte Atemfrequenz: Mehr Sauerstoff für schnelle Bewegung ▶ Schweißproduktion: Körperkühlung ▶ Erweiterte Pupillen: Bessere Wahrnehmung der Umgebung ▶ Verdauung verlangsamt sich: Energie sparen 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Aktivierung des Parasympathikus (dorsaler Vagusnerv): Plötzlicher Abfall der Herzfrequenz ▶ Reduzierte Muskelspannung: Körperliche Immobilität ▶ Reduzierte Herzfrequenz: Plötzliche Immobilität ▶ Flache Atmung: Minimierung von Bewegung und Geräuschen ▶ Gefühl der: Reduzierte Durchblutung der Extremitäten; Abkopplung vom Körper
<i>Wie wir es merken</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Herzklopfen, Schwitzen, Zittern ▶ Schnelle Atmung ▶ Gefühl von Hitze 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Herzklopfen, Schwitzen, Zittern ▶ Schnelle Atmung ▶ Gefühl von Hitze 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Puls geht runter ▶ Flache Atmung ▶ Gefühl von Taubheit und Kälte
<i>Was wir bei anderen sehen</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Gerötete Haut ▶ Körperliche Unruhe oder Starre ▶ Anspannung 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Gerötete Haut ▶ Weit geöffnete Augen ▶ Körperliche Unruhe 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Blasse Haut ▶ Starrer Blick ▶ Starre

Beispiel 1: Lisa geht abends allein durch einen dunklen Park. Plötzlich hört sie Schritte hinter sich. Ihr Herz beginnt zu rasen (Fight/Flight), ihre Sinne sind geschärft. Sie entscheidet sich, schneller zu gehen (Flight).

Beispiel 2: Tom steht vor einer wichtigen Prüfung. Als er das Prüfungszimmer betritt, fühlt er sich plötzlich wie gelähmt. Seine Hände sind kalt, und er kann sich nicht bewegen (Freeze).

Ebene 2: Emotionale Reaktionen

Emotionen sind der Schlüssel zu unserem Verhalten. Sie beeinflussen, wie wir auf unsere körperlichen Reaktionen reagieren und welche Entscheidungen wir treffen. Das Verständnis unserer emotionalen Reaktionen hilft uns, besser mit Stress umzugehen und empathischer gegenüber anderen zu sein.

Kampf (Fight)	Flucht (Flight)	Erstarrung (Freeze)
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wut und Aggression: Gefühl, angegriffen zu werden, und der Wunsch, zurückzuschlagen; Gefühl der Stärke und Bereitschaft zur Konfrontation ▶ Frustration: Über die Situation oder die wahrgenommene Ungerechtigkeit ▶ Irritation: Niedrige Reizschwelle; Ärger über die wahrgenommene Bedrohung ▶ Entschlossenheit: Fokus auf die Überwindung des Hindernisses 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Angst und Panik: Wunsch, der Bedrohung zu entkommen; Drang zur Flucht ▶ Unruhe: Gefühl der Dringlichkeit, wegzulaufen ▶ Unsicherheit: Zweifel an der Fähigkeit, die Situation zu bewältigen 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Überwältigung: Gefühl, von der Situation überfordert zu sein und das Gefühl der Hilflosigkeit oder Machtlosigkeit ▶ Hilflosigkeit: Wahrnehmung von Kontrollverlust ▶ Dissoziation: Emotionale Abkoppelung von der Situation ▶ Scham: Gefühl nicht angemessen reagieren zu können; Selbstzweifel und Rückzug; <i>Overthinking</i> + <i>Speechlessness</i> (Kommunikations-Stopp)
<i>Wie wir es merken</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Intensive Gefühle wie Wut oder Angst 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Inneres Zittern oder Nervosität 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Gefühl der Leere oder Taubheit
<i>Was wir bei anderen sehen</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Gereiztes oder aggressives Verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Vermeidendes Verhalten oder Rückzug 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Schweigen oder fehlende Reaktion auf Ansprache

Beispiel 1: Markus wird von seinem Chef kritisiert. Er spürt eine aufsteigende Wut (Fight) und möchte am liebsten laut widersprechen.

Beispiel 2: Sarah erfährt, dass sie vor einer großen Gruppe sprechen muss. Sie fühlt Panik (Flight) und überlegt, wie sie der Situation entkommen kann.

Beispiel 3: Tim erlebt einen Verkehrsunfall. Obwohl er unverletzt ist, sitzt er starr im Auto und kann nicht reagieren (Freeze).

Ebene 3: Kognitive Prozesse

Unsere Gedanken beeinflussen, wie wir Situationen interpretieren und darauf reagieren. Negative Denkmuster können Stress verstärken, während positive oder realistische Gedanken helfen können, besser damit umzugehen.

Kampf (Fight)	Flucht (Flight)	Erstarrung (Freeze)
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Fokussierung auf Bedrohung: Tunnelblick; Konzentration auf Details der Gefahr; alles andere wird ausgeblendet ▶ Impulsives Denken: Schnelle Entscheidungen ohne gründliche Überlegung ▶ Strategisches Denken: Suche nach Wegen, die Bedrohung zu überwinden ▶ Selbstvertrauen: Glaube an die eigene Fähigkeit, die Situation zu kontrollieren 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ <i>Overthinking</i>: Grübeln über Auswege ▶ Katastrophisieren: Überschätzung der Gefahr ▶ Gedanken an Fluchtwege: Planung der schnellsten Möglichkeit zu entkommen ▶ Selbstschutzgedanken: Priorisierung der eigenen Sicherheit 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Gedankliche Leere: Schwierigkeiten, klar zu denken ▶ Verwirrung: Unklarheit über die Situation und mögliche Reaktionen ▶ Zeitverzerrung: Gefühl, dass die Zeit langsamer oder schneller vergeht
<i>Wie wir es merken</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Impulsive Entscheidungen 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Gedankenkreisen ohne Lösung 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Schwierigkeit, sich auf andere Dinge zu konzentrieren
<i>Was wir bei anderen sehen</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Abrupte oder unüberlegte Handlungen 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Unentschlossenheit oder Zögern 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Verwirrter oder abwesender Gesichtsausdruck

Beispiel 1: Julia hat einen wichtigen Vortrag. Sie denkt ständig: „Was, wenn ich einen Fehler mache?“ (Overthinking) und stellt sich vor, wie sie sich blamiert (Katastrophisieren).

Beispiel 2: Daniel wird von einem Hund angebellt. Sein einziger Gedanke ist, sich zu verteidigen (Fight), und er greift nach einem Stock.

Ebene 4: Verhaltensmuster

Unser Verhalten ist das sichtbarste Ergebnis unserer inneren Prozesse. Es bestimmt, wie wir in der Welt agieren und wie andere uns wahrnehmen. Das Erkennen dieser Muster hilft uns, effektiver zu kommunizieren und Beziehungen zu verbessern.

Kampf (Fight)	Flucht (Flight)	Erstarrung (Freeze)
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Aggressives Verhalten: Konfrontationen suchen, lauter sprechen, körperliche Aggression; verbale oder physische Konfrontation ▶ Dominanzstreben: Kontrolle übernehmen, Entscheidungen diktieren; einnehmen von Raum, lautes Sprechen ▶ Aktives Eingreifen: Versuch, die Situation zu kontrollieren oder zu verändern 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Vermeidungsverhalten (<i>Avoidance</i>): Meiden von Orten oder Situationen, die an die Bedrohung erinnern; Ausreden finden; Versprechen geben um zu besänftigen ▶ Rückzug: Sich isolieren, soziale Kontakte reduzieren; Versprechen brechen, sobald aus der Situation raus ▶ Fluchtreaktionen: Schnelle Bewegungen, Unruhe 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Inaktivität: Unfähigkeit zu handeln, trotz des Wissens, dass Handeln nötig wäre ▶ Sprachlosigkeit: Unfähigkeit, Worte zu finden oder zu sprechen ▶ Reduziertes Reaktionsvermögen: Verzögerte oder keine Antwort auf externe Reize ▶ Bewegungslosigkeit: Körperliche Immobilität
<i>Wie wir es merken</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Aggressive Handlungen oder Worte 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Plötzlicher Wunsch, den Raum zu verlassen 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Nicht reagieren können, obwohl man möchte
<i>Was wir bei anderen sehen</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Jemand wird laut oder konfrontativ ▶ Kinder: Schreien, beißen, treten, schubsen; Schimpfworte verwenden; Trotz; Widerstand ▶ <i>Blame-Game</i>; Verteidigen und Schuldverschieben 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Verlassen von Situationen ohne Erklärung ▶ Kinder: Zappeln, Hyperaktivität, Unruhe ▶ Viel „tut mir leid“ und „ich verspreche ...“ (<i>People Pleasing</i>¹) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Schweigen oder fehlende Beteiligung ▶ Kinder: Tagträume ▶ Viel „ich weiß nicht“ oder „ich kann nicht“

Hier sind die Beispiele schwieriger, weil es darum geht, dass wir ein Muster, also ein wiederholtes Auftreten, sehen.

Beispiel 1: Ein Schüler, der mit einer schwierigen Aufgabe konfrontiert ist, verlässt plötzlich den Klassenraum (Flight).

Beispiel 2: Eine Mitarbeiterin, die in einem Meeting übergangen wird, schweigt den Rest des Meetings (Freeze) und beteiligt sich nicht mehr.

¹ Wie erwähnt, gibt es auch noch das „Fawn“-Muster. Das ist die angepasste (als Rolle übernommene) Version des Fight/Flight/Freeze Grundmusters. Auf den höheren Ebenen ist der Übergang fließend.

Ebene 5: Soziale Interaktionen – Zwischenmenschliche Dynamiken

Menschen sind soziale Wesen. Unsere Reaktionen auf Stress beeinflussen nicht nur uns selbst, sondern auch unsere Beziehungen zu anderen. Das Verständnis dieser Dynamiken kann helfen, Konflikte zu vermeiden und empathischer zu kommunizieren.

Kampf (Fight)	Flucht (Flight)	Erstarrung (Freeze)
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Konflikte mit anderen: Häufige Streitigkeiten, Konkurrenzdenken; erhöhte Reizbarkeit kann zu Auseinandersetzungen führen ▶ Wenig Empathie: Fokus auf eigene Bedürfnisse, mangelndes Verständnis für andere ▶ Dominanzverhalten: Versuch, andere zu kontrollieren oder zu dominieren 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Sozialer Rückzug: Meiden von Kontakten. (Versprechen brechen, sobald aus der Situation raus) ▶ Misstrauen: Schwierigkeiten, Beziehungen aufzubauen oder aufrechtzuerhalten ▶ Sozialer Rückzug: Meiden von Treffen, geringere Kommunikation; meiden von sozialen Kontakten ▶ Isolation: Gefühl, allein zu sein oder sich zurückzuziehen 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Soziale Passivität: Wenig Interaktion oder Beteiligung; lassen andere entscheiden ▶ Kommunikationsprobleme: Schwierigkeiten, Gedanken oder Gefühle auszudrücken ▶ Abhängigkeit: Verlassen auf andere für Entscheidungen oder Handlungen
<i>Wie wir es merken</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Häufige Auseinandersetzungen mit anderen 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wunsch, alleine zu sein 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Gefühl, nicht gehört oder verstanden zu werden
<i>Was wir bei anderen sehen</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Aggressives oder defensives Verhalten in Gesprächen (<i>Blame-Game, Defensiveness</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Jemand meidet soziale Aktivitäten ▶ Ghosting 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Fehlende Reaktion auf Kontaktversuche

Beispiel 1: Ein Kollege, der unter Druck steht, beginnt, andere zu kritisieren und Schuld zuzuweisen (Fight).

Beispiel 2: Eine Freundin zieht sich nach einem Streit komplett zurück und antwortet nicht mehr auf Nachrichten (Flight).

Ebene 6: Langfristige Persönlichkeitsentwicklung

Langfristige Reaktionen auf Stress können unsere Persönlichkeit prägen. Wenn bestimmte Muster immer wieder auftreten, können sie zu festen Eigenschaften werden. Das Verständnis dieser Entwicklungen kann uns helfen, uns selbst besser zu verstehen und Veränderungen einzuleiten.

Kampf (Fight)	Flucht (Flight)	Erstarrung (Freeze)
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Dominanter Persönlichkeitsstil: Streben nach Kontrolle und Macht ▶ Impulsivität: Tendenz zu schnellen, ungeplanten Handlungen ▶ Widerstandsfähigkeit oder Hypervigilanz: Ständige Bereitschaft zur Verteidigung 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Vermeidender Persönlichkeitsstil: Dauerhaftes Meiden von Herausforderungen und Risiken ▶ Niedriges Selbstwertgefühl: Zweifel an eigenen Fähigkeiten; Gefühl der Unzulänglichkeit ▶ Ängstlicher Persönlichkeitsstil: Neigung zu Sorgen und Ängsten 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Passiver Persönlichkeitsstil: Mangel an Initiative; Abhängigkeit von anderen ▶ Erlernte Hilflosigkeit: Glaube, keinen Einfluss auf das eigene Leben zu haben; Machtlosigkeit ▶ Entfremdung: Gefühl der Distanz zu sich selbst und anderen
<i>Wie wir es merken</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wiederholte Muster in Reaktionen auf Stress ▶ Schwierigkeiten, aus gewohnten Verhaltensweisen auszubrechen ▶ Gefühl der Stagnation oder Unzufriedenheit 		
<i>Was wir bei anderen sehen</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Jemand zeigt immer das gleiche Reaktionsmuster bei Stress ▶ Widerstand gegen Veränderungen oder Neues ▶ Abhängigkeit von Routinen oder bestimmten Personen 		

Beispiel 1: Ein Manager, der ständig unter Druck steht, entwickelt einen autoritären Führungsstil (Fight), was zu Unzufriedenheit im Team führt.

Beispiel 2: Eine Person vermeidet es, neue Beziehungen einzugehen, aus Angst vor Ablehnung (Flight).

Ebene 7: Weltbild und Glaubenssätze

Unsere Glaubenssätze formen, wie wir die Welt sehen und mit ihr interagieren. Sie beeinflussen unsere Entscheidungen, Beziehungen und unser allgemeines Wohlbefinden. Negative oder verzerrte Glaubenssätze können unser Leben einschränken.

Kampf (Fight)	Flucht (Flight)	Erstarrung (Freeze)
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Welt als feindlicher Ort: Ständiger Kampf erforderlich ▶ Glaube an Stärke: Wertschätzung von Macht, Kontrolle und Dominanz ▶ Wenig Vertrauen in andere: Skepsis gegenüber den Motiven anderer 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Welt als gefährlich: Ständige Erwartung von Bedrohungen ▶ Suche nach Sicherheit: Bedürfnis nach Schutz und Stabilität ▶ Pessimismus: Erwartung negativer Ergebnisse 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Gefühl der Sinnlosigkeit: Gefühl, dass Anstrengungen vergeblich sind; Schwierigkeit, Bedeutung zu finden ▶ Fatalismus: Glaube, keinen Einfluss auf das eigene Leben zu haben ▶ Spirituelle Distanzierung: Möglicherweise Verlust des Glaubens oder spiritueller Orientierung
<i>Wie wir es merken</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Negative Gedanken über die Welt oder die Zukunft ▶ Überzeugungen, die uns einschränken 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Negative Gedanken über die Welt oder die Zukunft ▶ Überzeugungen, die uns einschränken 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Gefühl der Machtlosigkeit oder Resignation ▶ Überzeugungen, die uns einschränken
<i>Was wir bei anderen sehen</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Misstrauen ▶ Widerstand gegen positive Veränderungen 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Jemand äußert häufig pessimistische Ansichten ▶ Widerstand gegen positive Veränderungen 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Über-Generalisation von negativen Erfahrungen ▶ Widerstand gegen positive Veränderungen

Beispiel 1: Eine Person, die mehrfach betrogen wurde, glaubt, niemandem mehr vertrauen zu können (Flight).

Beispiel 2: Jemand, der in seiner Karriere oft übergangen wurde, denkt, dass Anstrengungen sowieso nichts bringen (Freeze).

Ebene 8: Arbeits- und Schulumgebung

Ein Großteil unseres Lebens verbringen wir in Schule oder Beruf. Diese Umgebungen können sowohl Stress auslösen als auch verstärken. Das Verständnis, wie Angstreaktionen hier wirken, hilft uns, besser mit Herausforderungen umzugehen und die Arbeits- oder Lernumgebung positiv zu beeinflussen.

Kampf (Fight)	Flucht (Flight)	Erstarrung (Freeze)
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Arbeitsweise: Dominant, durchsetzungsstark, sucht Führung; übernimmt Kontrolle, möglicherweise Mikromanagement ▶ Ziele: Macht, Status, Karriereaufstieg ▶ Verhalten bei Stress: Konflikte mit Kollegen, Kontrollbedürfnis, Wettbewerbsdenken 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Arbeitsweise: Vermeidet Verantwortung, delegiert Aufgaben, zieht sich zurück ▶ Ziele: Sicherheit, Stressreduktion ▶ Verhalten bei Stress: Häufige Fehlzeiten, Rückzug, Prokrastination, Jobwechsel 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Arbeitsweise: Wartet auf Anweisungen, wenig Eigeninitiative; passiv; Entscheidungsunfähigkeit ▶ Ziele: Erhalt des Status quo, Vermeidung von Veränderungen ▶ Verhalten bei Stress: Prokrastination, Inaktivität, verpasst Deadlines/Fristen
<i>Wie wir es merken</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Konflikte mit Kollegen, Vorgesetzten oder Untergebenen 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wunsch, Verantwortung zu vermeiden 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Gefühl der Überforderung bei neuen Aufgaben
<i>Was wir bei anderen sehen</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Jemand übernimmt ständig die Kontrolle oder delegiert alles 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Häufige Abwesenheit oder Unzuverlässigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Widerstand gegen Veränderungen oder neue Ideen

Beispiel 1: Ein Schüler, der sich ständig krankmeldet, um Präsentationen zu vermeiden (Flight).

Beispiel 2: Eine Mitarbeiterin, die bei neuen Projekten immer sagt: „Das haben wir schon immer so gemacht“ und sich Veränderungen widersetzt (Freeze).

Ebene 9: Körperliche und psychische Auswirkungen

Langfristiger Stress kann ernsthafte gesundheitliche Folgen haben. Das Verständnis dieser Auswirkungen ist entscheidend, um frühzeitig Gegenmaßnahmen zu ergreifen und unsere Gesundheit zu schützen.

Kampf (Fight)	Flucht (Flight)	Erstarrung (Freeze)
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Körperlich <ul style="list-style-type: none"> ▷ Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Probleme (erhöhtes Risiko für Herzinfarkt) ▷ Muskelverspannungen (bis hin zu Schmerzen und Migräne) ▷ Reizdarmsyndrom & Übelkeit durch ständige Angst und Nervosität ▶ Psychisch <ul style="list-style-type: none"> ▷ Burnout-Risiko ▷ Persönlichkeitsstörungen: antisoziale oder narzisstische Tendenzen durch ständige Dominanz und Aggression ▷ Impulskontrollstörungen: Schwierigkeiten, Impulse zu kontrollieren, was zu unüberlegten Handlungen führt 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Körperlich <ul style="list-style-type: none"> ▷ Magen-Darm-Probleme ▷ Schlafstörungen ▶ Psychisch <ul style="list-style-type: none"> ▷ Angststörungen: Generalisierte Angststörung, Panikstörung ▷ Vermeidende Persönlichkeitsstörung: Soziale Isolation, Angst vor Zurückweisung 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Körperlich <ul style="list-style-type: none"> ▷ Müdigkeit ▷ Erschöpfung ▷ geschwächtes Immunsystem ▶ Psychisch <ul style="list-style-type: none"> ▷ Depression: Gefühl der Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit ▷ Dissoziative Störungen: Abkopplung von Gedanken, Identität oder Bewusstsein
<i>Wie wir es merken</i>		
▶ Anhaltende körperliche Beschwerden ohne klare Ursache	▶ Gefühl der Erschöpfung oder Antriebslosigkeit	▶ Stimmungsschwankungen oder anhaltende Traurigkeit
<i>Was wir bei anderen sehen</i>		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Verhaltensänderungen, z. B. Reizbarkeit ▶ Anzeichen von Burnout 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Verhaltensänderungen, z. B. Rückzug ▶ Häufige Krankmeldungen oder gesundheitliche Beschwerden 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Anzeichen von Depression und Burnout ▶ Häufige Krankmeldungen oder gesundheitliche Beschwerden

Beispiel 1: Ein Unternehmer, der ständig im Kampfmodus ist, entwickelt Herzprobleme (Fight).

Beispiel 2: Eine Person, die sich ständig zurückzieht, leidet unter sozialer Isolation und Depression (Flight).