Was ist ein Trauma, was ist ein belastendes Lebensereignis?

extrem belastendes äußeres Ereignis

wird als Bedrohung eingestuft

Auslösung einer extremen Stressreaktion

(u.a. Anstieg von Blutdruck, Herz- und Atemfrequenz, Muskeltonus etc.)

Rückkehr zum normalen Stressniveau
Integration der Erfahrung
BELASTENDES LEBESEREIGNIS

Kampf

Flucht

Rückkehr zum normalen Stressniveau
Integration der Erfahrung
BELASTENDES LEBESEREIGNIS

Ist keine Lösung durch Kampf oder Flucht möglich:

Erstarrung

Unterwerfung

Physiologie "kippt" von Über- in Untererregung:

Erniedrigung von Bultdruck, Herz- und Atemfrequenz und Muskeltonus
Schmerzunempfindlichkeit, Depersonalisierung
veränderte Wahrnehmung und Verarbeitung der Situation

ERLEBNIS WIRD ALS TRAUMA VERARBEITET