

# SELBSTFÜHRUNG MIT COACHING CENTER BERLIN- GESUNDHEITSTAG

## 2 Resilienz und Vulnerabilität

Resilienz und Vulnerabilität

## DIE BALANCE ENTSCHIEDET



## BALANCE, RESILIENZ UND VULNERABILITÄT

Stress-Vulnerabilität

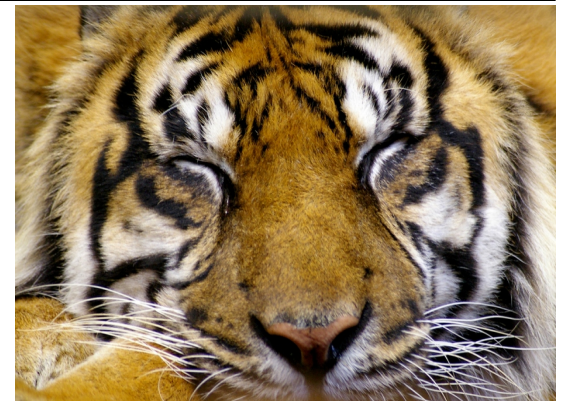
Stress-Resilienz

chronisch

---

Stress-Adaptation

Entspannung



'Fight or flight'

Regeneration

akut

---

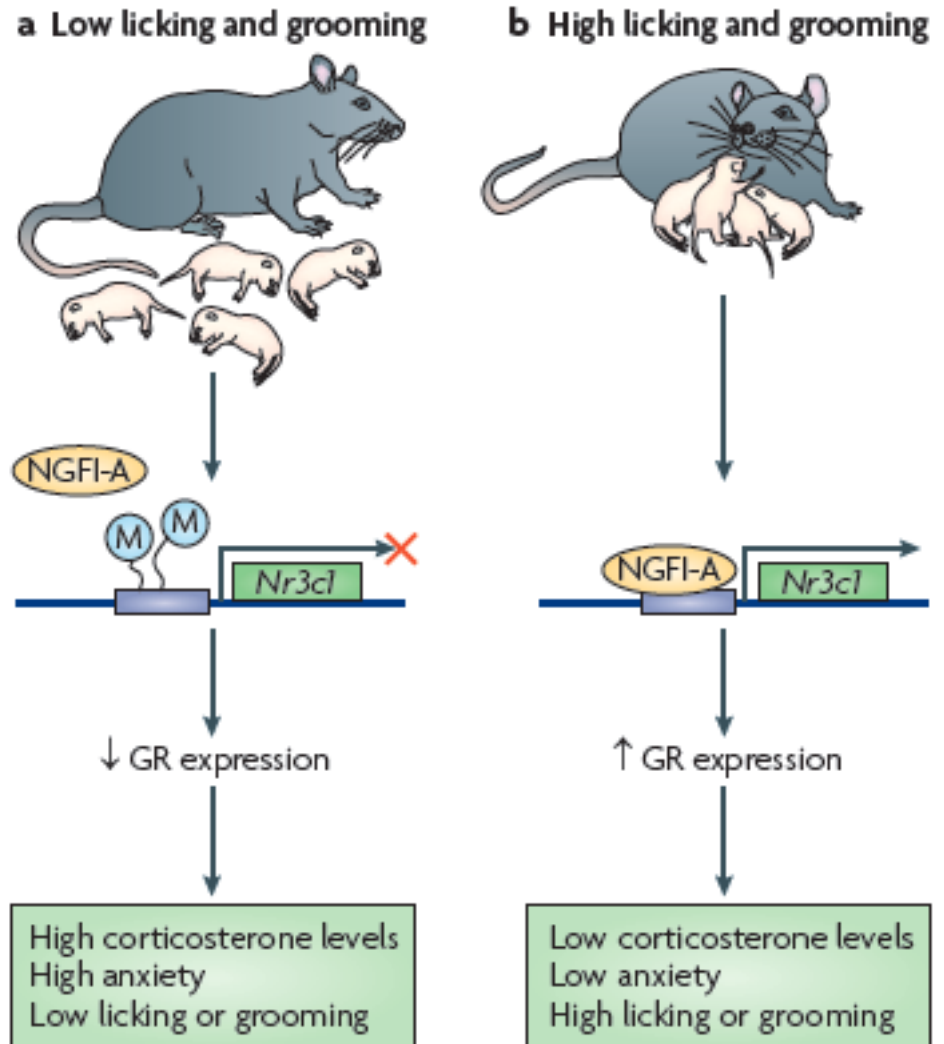
## DISPOSITIONS-FAKTOREN FÜR DIE ENTWICKLUNG STRESSBEZOGENER GESUNDHEITSTÖRUNGEN

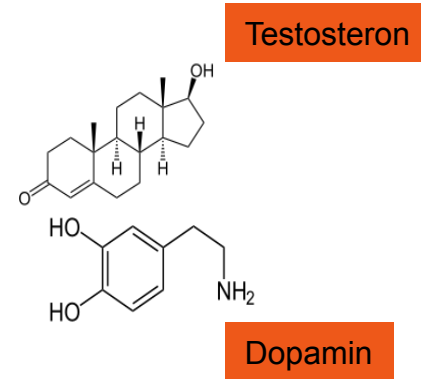
- **Intensive und/oder dauerhafte** psychische Belastung (**neg. Lebensereignisse**)
- **Genetische / epigenetische Vulnerabilität**
- **Lebensphasen mit erhöhter physiologischer Vulnerabilität**
- Beeinträchtigung der Stressbewältigung (**Gene**, Konditionierung etc)
- **Noxen-bedingt erhöhte Stressvulnerabilität:**  
Alkohol, Drogen, Medikamente, Viren/Retroviren, Inflammation, **Toxine, Umweltlasten** usw.
- Kombination mehrerer Faktoren

## EPIGENETISCHE ÄNDERUNG DER STRESSANTWORT

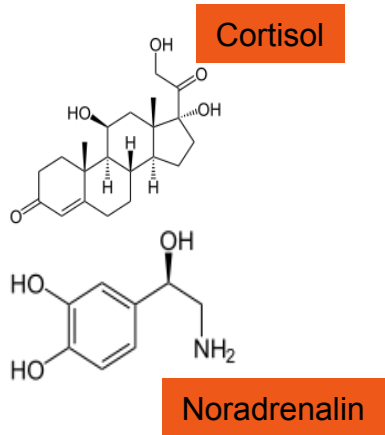
Fehlende postpartale mütterliche Versorgung (Laktieren, Lecken, Zuwendung) führt zu höherem Stresslevel, Angst und Verlust von sozialen Eigenschaften

**= Vulnerabilität**

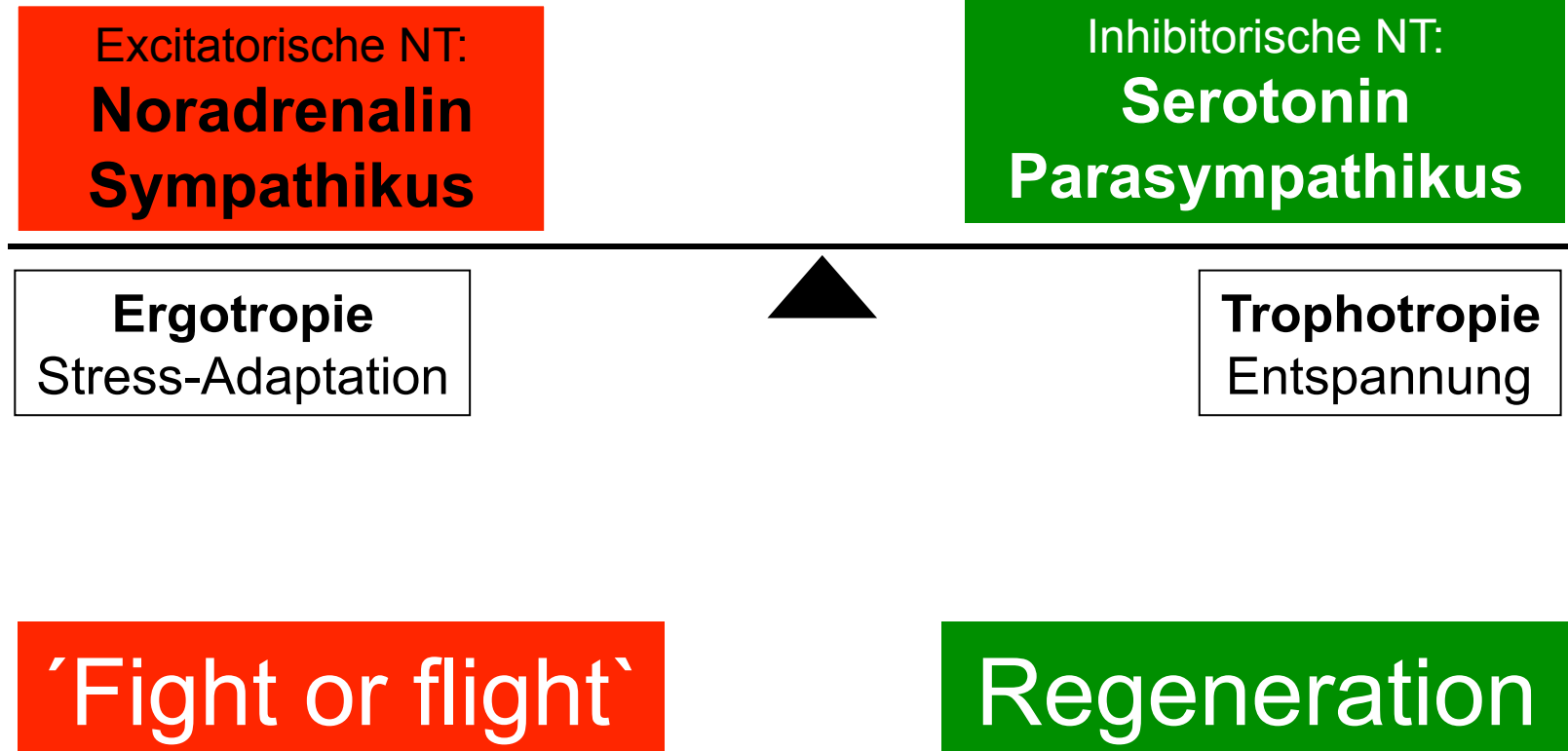




# Gefühle erzeugen Moleküle, Moleküle erzeugen Gefühle



## NEUROTRANSMITTER BALANCE



## WICHTIGE STRESS-SUBSTRATE ('FUEL OF STRESS')

### Ultraschnelle Freisetzung + Wirkung (sec – min)

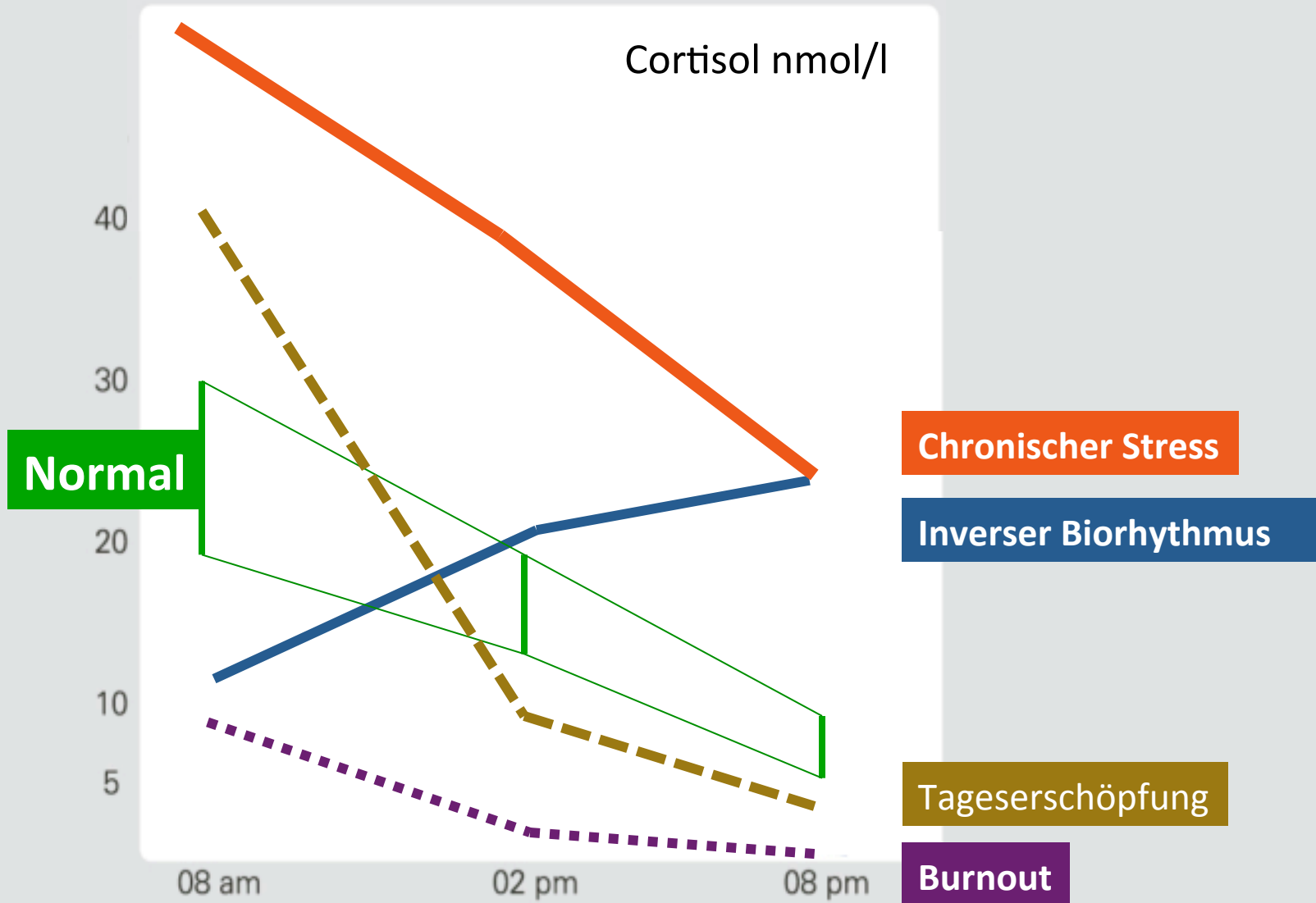
- **Noradrenalin:** von fokussierter → generalisierter („Scanning“)-Wahrnehmung
- **Dopamin:** Risikobewertung u. Entscheidungsstrategie
- **Glutamat:** schnelles Denken, Risiko: Zerstörung von Nervenzellen

### Stress-Hemmung

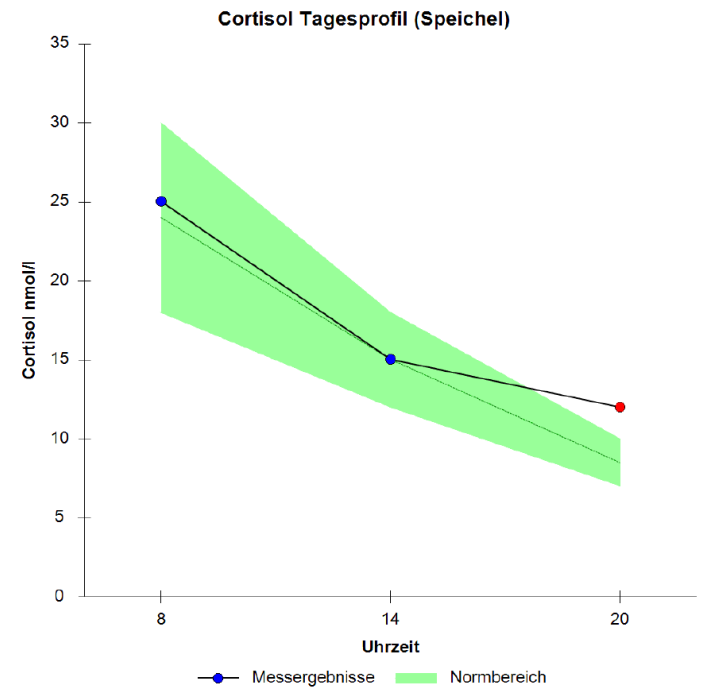
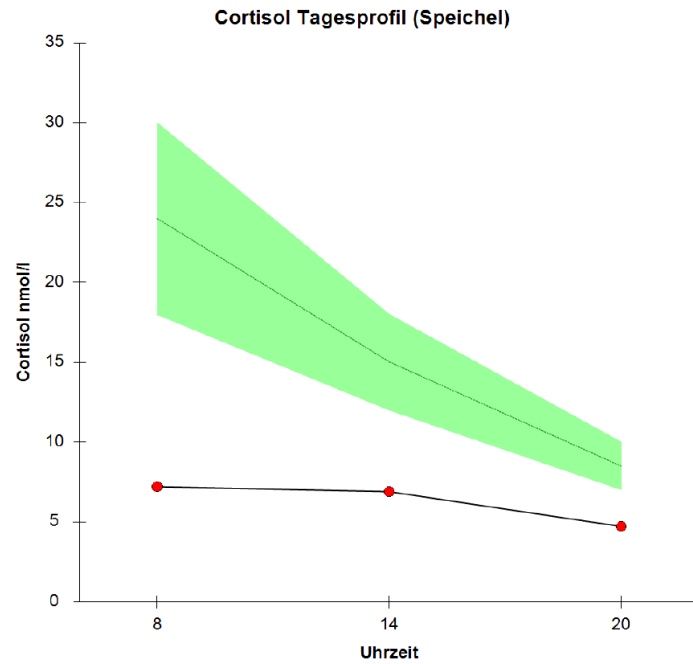
- **Serotonin:** Hemmung von Stress + Angst, Stresskontrolle, Stimmung
- **GABA:** Hemmend = Stressminderung, innere Ruhe, Schlaf
- **Cortisol** (Nebennierenrinde): Energie-Produktion



## CORTISOL TAGESPROFIL (SPEICHELPROBEN UM 8, 14 und 20 UHR)



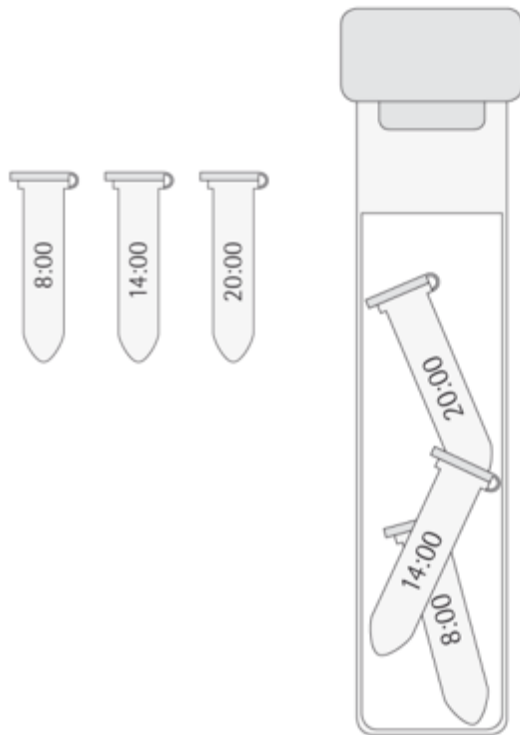
# BIOCHEMIE DER ERSCHÖPFUNG



## BIOCHEMISCHE DATEN / LABORPROBEN - 'WINDOW INTO THE BRAIN'

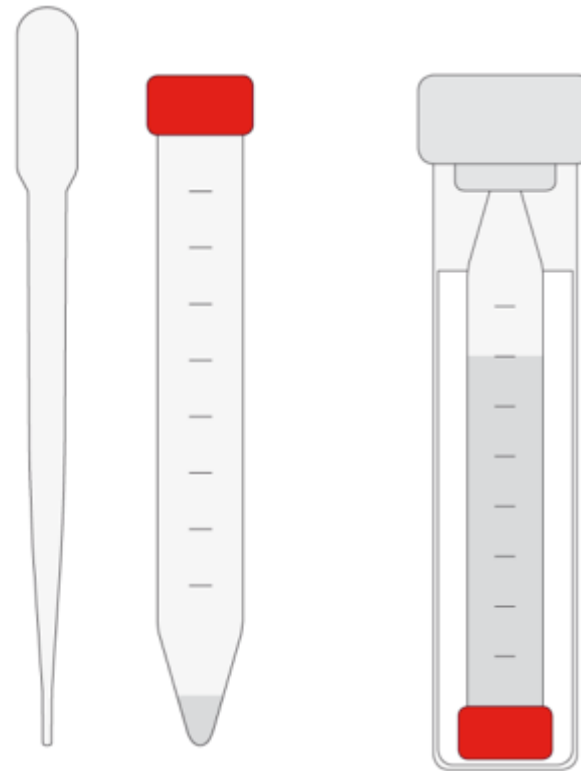
### Speichel

Cortisol Tagesprofil



### 2. Morgenurin

Neurotransmitter, Serotonin, Glutamat, GABA



**BIOCHEMISCHE  
UNTERSUCHUNGEN  
SIND DIE OBJEKTIVE BEURTEILUNG  
VON STRESS  
UND ERSCHÖPFUNG**

Die standardisierte evolutionäre Antwort auf  
Unsicherheit, Neues und Bedrohung  
ist die Aktivierung des Sympatho-  
excitatorischen Systems zu „fight or flight“.

## WANN FIGHT – WANN FLIGHT ?

- **„fight“ (= Kampf, Ärger) aggressive Antwort:**  
hohes Testosteron, hohes NA, niedriges Cortisol, niedriges Serotonin
- **„flight“ (= Flucht) defensive Antwort:** hohes Cortisol, hohes Adrenalin, niedriges Testosteron, normales Serotonin
- Bei Frauen: **„tend-and-befriend“** (= Schutz suchend) \*\*

\* Cannon WB : Anger, hunger, anxiety and pain. In: Uexküll T (ed): *Physiologie der Emotionen*  
U Schwarzenberg-V, München, Berlin, Wien. 1915

\*\* Taylor SE, Klein LC, Lewis BP et al. *Behavioural responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. Psychological Rev*  
2000; 107:411-29

Resilienz und Vulnerabilität

## REGENERATION



# RESILIENZ AUCH UNTER WIDRIGEN BEDINGUNGEN

