

DIE 5 STRESSMODI

1

INNEHALTEN

Das Reh hört ein Geräusch und blickt instinktiv in die Richtung - es schaut, ob Gefahr droht.

2

FLUCHT

Glaubt das Reh eine Gefahr erkannt zu haben rennt es davon.

3

KAMPF

Verfolgt der Angreifer das Reh erfolgreich, dann kämpft das Reh mit dem Rücken zur Wand um ihr Leben.

4

ERSTARREN

Verliert das Reh den Kampf, spielt das Reh tot. Vielleicht lässt der Angreifer ja noch ab.

5

ZUSAMMENBRECHEN

Wird das Reh durch diese Stressmodi über einen längeren Zeitmodus hindurch getrieben, bricht es vor Hilflosigkeit zusammen.



ASPIE
NEW LIFE
SOFT-SKILLS FOR ASPIES