

DIE 7 EFFEKTE BEI DER FLUCHT

0

MANDELKERN

Manager der Stressmodi.

1

SPIEGELNEURONEN SENDEN NICHT MEHR

Sie arbeiten zwar noch, sagen aber nicht mehr wie es den anderen gerade so geht.

2

DARM & BLASSE ENTLEEREN

Ballast abwerfen. Je leichter, desto besser.

3

ENERGIE IN BEINE, HERZ, LUNGE

Um schneller laufen zu können!

4

INSEL SENDET NICHT MEHR

Sie arbeitet zwar noch, sagt aber nicht mehr, was man tun könnte, damit es einen besser geht.

5

KAMMER MACHT AUF

Alle Reize kommen ungefiltert rein.

6

STRESSHORMONE GEHEN HOCH

Wie es sich für ein Stressmodus gehört explodiert der Stress-Spiegel.

7

VERDAUUNG GEHT RUNTER

Einfach laufen, nicht ausruhen und Kraft tanken.



ASPIE
NEW LIFE
SOFT-SKILLS FOR ASPIES