

Die 3 Stress-Stadien

Text: Ulrike Icha
www.phoenixhealing.at

Der Grad von Stress kann sich am Erscheinungsbild der Augen zeigen. Stress lässt die Muskeln anspannen. Die ersten, die sich zusammenziehen, sind die sensiblen Augenmuskeln.

1. Stress-Stadium: glasige, starre Augen - oder trübe, müde Augen



Die Person versucht verzweifelt, sich in einer **aktuellen Stresssituation** "aufrechtzuhalten".

Selbstgespräche: "Ich bin im Moment körperlich empfindungslos für meine Konflikte.", "Ich habe jeden Optimismus verloren."

Stress-Verleugnung: "Ich habe die Kontrolle und ich tue mein Bestes."

Mögliche Ursachen: **Reaktion unmittelbar nach einem Schock:** glasige, starre Augen
Reaktion durch langes Festhalten an eine stressige Situation: trübe, müde Augen.

Das Risiko: unscharfe Sinneswahrnehmung, vernebeltes Denken, körperliche Ungeschicklichkeit

ERSTE HILFE: • möglichst kaltes Wasser trinken, um den eigenen Körpers wieder zu spüren • Entspannungsmethoden
• Schlaf • tiefes Atmen

2. Stress-Stadium: unter einer Iris zeigt sich mehr Weiß



Die Person versucht verzweifelt, sich während einer **stressigen Lebensphase** "aufrechtzuhalten".

Selbstgespräche: "Ich bin im Moment nicht fähig, mich klar auf meine Konflikte zu konzentrieren.", "Ich habe die Kontrolle verloren."

Stress-Verleugnung: "Mir geht es gut.", "Es sind die 'anderen Dinge', die nicht in Ordnung sind."

Mögliche Ursachen: **Die Stressoren wirken schon seit Stunden** und sind noch immer nicht gelöst.
Der Klient beißt sich hartnäckig fest. Er kann noch durchhalten - aber nur ganz knapp.

Das Risiko: Verlust der Tiefenwahrnehmung, Gefühl von Feindseligkeit, eine Gefahr für sich und andere - unfallgefährdet!

ERSTE HILFE: • heiße Flüssigkeit trinken, um sich zu erden • mindestens 10 Minuten hinlegen und dabei die Füße höher als den Kopf lagern, damit mehr Blut ins Gehirn transportiert werden kann. • Lachen • **bei Druckgefühl im Kopf:** 12 x in eine Papiertüte atmen (Das Atmen in eine Papiertüte erhöhen den Kohlendioxidgehalt und vermindert den Sauerstoff im Gehirn. Da das Überleben des Gehirns erste Priorität im Körper hat, erweitern sich die Halsschlagadern, um mehr Sauerstoff in das Gehirn zu transportieren; gleichzeitig lösen sich die eingeengten Schädelknochen.)

3. Stress-Stadium: unter beiden Iriden zeigt sich mehr Weiß



Die Person hat das Gefühl, ihre **Konflikte nicht mehr lösen zu können**. Sie befindet sich mit ihrer Aufmerksamkeit nicht in der Gegenwart.

Selbstgespräche: "Ich bin im Moment nicht fähig, meine Konflikte zu lösen.", "Ich kapituliere."

Stress-Verleugnung: "Ich habe keine Wahl."

Mögliche Ursachen: **Ungelöste Angelegenheiten begleiten den Klienten schon lange:** Tage, Wochen, Monate, Jahre.
Irgend etwas geht zu Ende: eine Beziehung, eine Arbeit, ein Leben - nicht unbedingt etwas, das dem Betreffenden selbst gehört.
(Das 3. Stress Stadium kann auch eine Folge ungelöster Probleme eines anderen sein!)

Das Risiko: Die Gedanken kreisen derzeit vorwiegend um Dinge aus der Vergangenheit oder der Zukunft. Das führt aus der Gegenwart heraus. Wir können Probleme aber nur in der Gegenwart lösen! Es besteht das Risiko, zu übersehen, was sich gerade in diesem Augenblick ereignet.

ERSTE HILFE: • **Klienten in die Gegenwart bringen** (alle Sinne einsetzen: Riechen, Hören, Schmecken, Tasten, Sehen, kaltes Wasser trinken,) • **Stirn halten** (= Energie in den vorderen Gehirnbereich bringen = Gegenwart / die Wahl haben) • **Zentralmeridian aktivieren** (Meridian durchspülen: mit der Hand an der Vorderseite des Klienten vorsichtig auf- und abstreichen. Wichtig: Mit einem Hinaufstreichen enden!) • **professionelle Hilfe anbieten (psychologische Beratung)**. Problem nicht alleine lösen lassen!