

Arbeitsblatt 6.1: Was Sie über Stress wissen sollten!

- Die körperliche Stressreaktion ist *angeboren* und *biologisch sinnvoll*!
- Der biologische Sinn besteht darin, eine Gefahrensituation bewältigen zu können. Entweder durch *Kampf* oder *Flucht*. Dafür benötigt der Körper viel Energie, die ihm durch die Auslösung der körperlichen Stressreaktion zur Verfügung gestellt wird!
- Unter Belastung wird die körperliche Stressreaktion *automatisch* in Gang gesetzt!



Befinden wir uns in Gefahr, dann müssen wir schnell handeln. Sehen wir uns etwa einem Tiger gegenüber, dann bleibt uns entweder die **Flucht** oder der **Kampf** mit bloßen Händen oder einer Waffe.