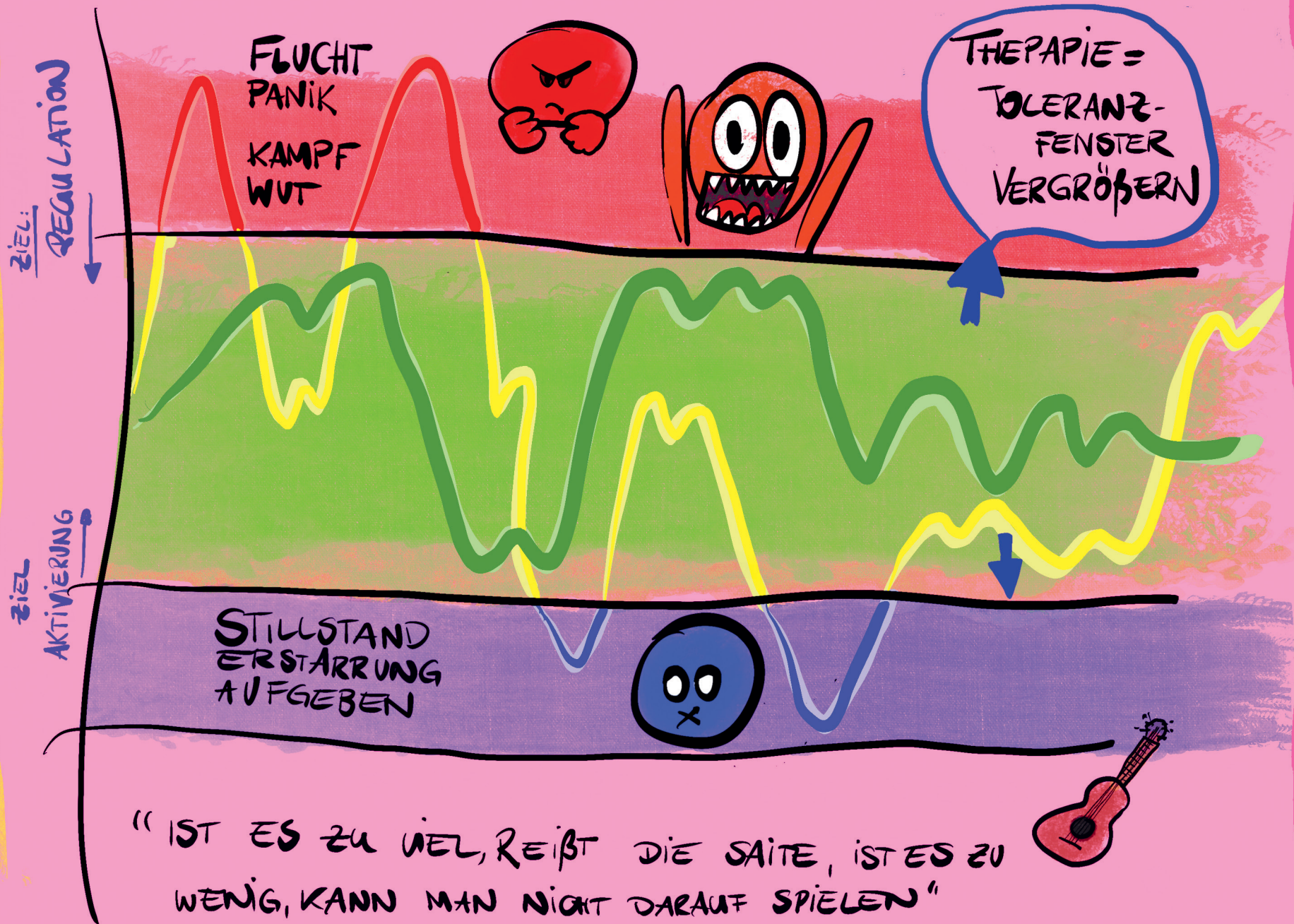


GRAD DER ERREGUNG



TOLE RANZFENSTER

in Anlehnung an „window of tolerance“, D.J. Siegel, 1999

Das Bild des Toleranzfensters lässt sich in der Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen zur Psychoedukation bei vielen Gelegenheiten nutzen, zum Beispiel

- für ein besseres **Verständnis** und für den **Motivationsaufbau**: die grüne Erregungskurve (grüne Linie) im grünen Toleranzfenster zeigt den Ressourcenbereich an. In diesem Bereich fühlen wir uns wohl, die Stimmung ist gut (besonders in der Mitte) bis „noch OK“ (am oberen und unteren Rand des Toleranzfensters). Hier haben wir Zugriff auf unsere Ressourcen. Je enger das grüne Toleranzfenster ist, desto leichter geraten wir in den roten oder blauen Bereich, der jeweils mit unangenehmen Gefühlen wie Angst und Wut oder mit Aufgeben/Resignation verbunden sind. In der Therapie kann daran gearbeitet werden, das grüne Toleranzfenster zu vergrößern.
- bei **Wut/ Wutanfällen**: die gelbe Erregungskurve (gelbe Linie) geht in den roten Bereich („Kampf-Reflex“) – in der Therapie, z. B. mit Hilfe von Skills kann trainiert werden, aus dem roten Bereich schneller rauszukommen (Ziel: Emotionsregulation und Reduktion der Erregung) und den grünen Bereich auszuweiten (mehr Toleranz zu entwickeln, siehe die beiden blauen Pfeile).
- bei **Angst** oder bei einem **Trauma**: in einer bedrohlich empfundenen oder traumatischen Situation verlässt die Erregungskurve den grünen Bereich, und Flucht, Kampf oder Erstarrung werden aktiviert. In extremen Fällen kann es zu Dissoziation im Hochspannungsbereich (roter Bereich) oder im Unterspannungsbereich (blauer Bereich) kommen. Das kann auch später passieren, wenn Trigger auftauchen.

Herzliche Grüße von der DGVT-Fachgruppe
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

