MODULBESCHREIBUNG

Wenn der Kopf heiß läuft: sechs Reflexe unter Stress

Adaptives Modul | ~20 min

Ein Vorwurf im Meeting, eine scharfe E-Mail – und das Denken setzt aus: Der Körper reagiert, als ginge es ums Überleben. Dieses Modul macht solche Momente verständlich. Es benennt die sechs Reflexe, die dann das Steuer übernehmen, vom Erstarren bis zum Angreifen, und erklärt die Chemie des Amygdala-Hijackings, wie Goleman es beschrieben hat. Der Schlüssel überrascht: Unter Stress hilft es nichts, sich zur Vernunft zu rufen. Zuerst muss der Körper zur Ruhe kommen.

LERNZIELE

01 Verstehen, warum Stress das Denken kurzschließt: mit dem Bild der drei Systeme und der Chemie dahinter.

02 Die drei Überlebensreaktionen Erstarren, Zerstören und Hektik erkennen, bei sich selbst wie bei anderen.

03 Die drei Reflexe des emotionalen Gehirns bemerken, wenn die Beziehung auf dem Spiel steht: gefallen wollen, angreifen, fliehen.

04 Wieder selbst steuern, ohne sich Vorwürfe zu machen: zuerst den Körper beruhigen, die Emotion benennen, die Antwort aufschieben.

ZIELGRUPPE

Alle, die in angespannten Momenten gesprächsfähig bleiben und sich unter Stress besser verstehen wollen.

- **Voraussetzungen:** keine

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1 **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.

2 **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.

3 **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.

4 **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.

5 **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- Überlebensreaktionen (Erstarren/Zerstören/Hektik) und emotionale Reflexe (gefallen wollen/angreifen/fliehen) – Afthonios-Methode, aufbauend auf den Modellen von MacLean und Goleman
- Amygdala-Hijacking – Daniel Goleman, „Emotionale Intelligenz“ (1995)
- Dreieiniges Gehirn (Überleben/Emotion/Denken) – Paul MacLean, Modell, das als didaktische Metapher dient

QUELLEN & REFERENZEN

- Daniel Goleman – „Emotionale Intelligenz“ (1995), machte das Konzept des Amygdala-Hijackings bekannt
- Paul MacLean – Modell des „dreieinigen Gehirns“ (Reptiliengehirn/limbisches System/Neokortex, 1960er- und 1970er-Jahre), heute als didaktische Metapher weit verbreitet
- Arnsten, Nature Reviews Neuroscience (2009) – Wirkung von Stress auf die präfrontalen Funktionen
- McEwen, Physiological Reviews (2007) – Stressreaktionen, Anpassung und die Rolle des Gehirns

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 13.10.2026