

Hyper-arousal

Overprikkeling: je sympathisch zenuwstelsel is overactief.

- spanning stijgt
- instinctmatig reageren met een vecht- of vluchtreactie
- logisch denken valt weg
- kost veel energie

Optimale zone

Je reageert vanuit kalmte in plaats van overleving. Er is ruimte voor:

- redeneren
- overleg
- leren
- creativiteit
- contact

Hypo-arousal

Onderprikkeling: het parasympatisch zenuwstelsel neemt de overhand:

- passieve bevries- of instortreactie
- dissociatie
- energie zakt weg
- terugtrekken of afsluiten
- verdoofd, lusteloos of afwezig

