

## Toleranzfenster

Mit diesem Tool wird das eigene Erregungsniveau analysiert. Die Teilnehmenden reflektieren, wann ihr Erregungsniveau im optimalen Bereich ist und entwickeln Ideen, wie sie es aktiv regulieren können.

### In welchem Setting kann die Übung eingesetzt werden?

Die Übung kann sowohl im Einzelsetting als auch im Gruppensetting eingesetzt werden. Am besten funktioniert das Toleranzfenster, wenn der Coach oder die Trainerin es zusammen mit den bzw. dem Klienten erarbeitet und es dann zur Selbstreflexion mit nach Hause gibt.

### Welche Ziele werden mit der Übung verfolgt?

- ✓ Teilnehmende bekommen ein Gefühl für ihr eigenes Erregungsniveau und wie sich dieses im Laufe des Tages verändert.
- ✓ Anhand der Erregungskurve erkennen sie ihre persönlichen Stressoren und können diesen präventiv entgegenwirken.
- ✓ Teilnehmende lernen, dass sie außerhalb des Fensters nicht optimal handlungsfähig sind und dass es erst gilt, zurück ins Fenster zu kommen.
- ✓ Teilnehmende probieren sich mit erregungssenkenden Strategien aus.

### Welches Material wird benötigt?

Mehrere Flipcharts, ggf. bereits mit vorbereitetem Toleranzfenster (siehe Abbildungen unten), verschiedenfarbige Stifte

### Wie sieht die Durchführung genau aus?

1. Der Trainer malt das Toleranzfenster auf das Flipchart und erklärt der Gruppe was das Toleranzfenster ist (siehe Hintergrund-Informationen zum Toleranzfenster unten). Er zeichnet beispielhaft die Erregungskurve für seinen eigenen Vormittag in das Fenster ein und legt dabei besonders viel Wert darauf Gaspedal und Bremse zu erwähnen, sowie kleine Strategien einzubauen, wie er sich selbst beruhigt hat (z.B. kurz verschnaufen oder 3x tief durchatmen).

2. Die Trainerin bittet die Teilnehmer nun auch einmal für sich ein Toleranzfenster zu malen und den eigenen Vormittag einzuzichnen (5 min malen und kurze Nachbesprechung in Zweiergruppen).
3. Dann erläutert der Trainer im nächsten Schritt, dass die Erregungskurve auch aus dem Fenster schießen kann, wenn der Stress zu lange anhält oder zu intensiv ist (Hyper- bzw. Hypoerregung) und dass es in diesem Zustand nicht mehr gelingt, nachzudenken, bzw. Lösungsideen für die belastende Situation zu entwickeln (siehe Abb. 2 & 3). Der Trainer zeichnet die jeweiligen Kurven in das Fenster ein.
4. Auch erläutert die Trainerin, dass Fenster und Kurve jedes einzelnen anders sind. Jeder hat seinen eigenen, ganz individuellen Stress. Auch von Tag zu Tag kann die Größe des Fensters und der Verlauf der Kurve variieren.
5. Der Trainer sammelt im Plenum Strategien, die hilfreich sind, um mit der eigenen Erregung innerhalb des Toleranzfensters zu bleiben (z.B. tief ein- und ausatmen, achtsam essen, einen Spaziergang in Stille machen, beruhigende Musik hören, tanzen, meditieren, etc.). Er betont, dass es wichtig ist, sich die eigenen Strategien präventiv auszudenken und an einen Ort zu legen, an dem man sie immer sehen kann. Denn wenn wir einmal aus unserem Fenster schießen, ist die Chance groß, dass wir selbst nicht mehr darauf kommen.
6. Als Experiment für zuhause bittet der Trainer die Teilnehmenden ein Erregungstagebuch zu führen und die eigene Kurve in ein Fenster zu malen. Es ist sinnvoll, dies einige Tage lang zu tun. Denn so entwickelt man ein Verständnis für die eigenen Stressoren, die Erholungszeit, die man danach benötigt, die Tage, an denen das Fenster größer bzw. kleiner ist, und welche Strategien individuell hilfreich sind, um im Fenster zu bleiben.

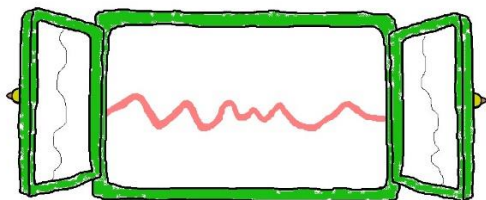


Abb. 1 Normalzustand



Abb. 2 Hyper-Erregung

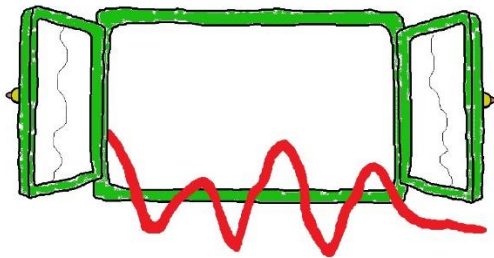


Abb. 3 Hypo-Erregung

Was gibt's sonst noch zu wissen?

- Siegel, D. (1999). The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience. New York: Guilford Press.

## Hintergrund-Informationen

### Was ist das Toleranzfenster?

Das Toleranzfenster ist ein einfaches Werkzeug, das sehr hilfreich ist, um euren Stresspegel im Auge zu behalten und zu regulieren und/oder euren Klienten dabei zu helfen, ihr Erregungsniveau zu regulieren. Es wurde 1999 von Dan Siegel entwickelt. Es bezieht sich auf die optimale Erregungszone, in der wir die Stressoren unseres täglichen Lebens ohne große emotionale Belastung oder einen kompensierenden Lebensstil (wie z. B. erhöhter Alkoholkonsum, Rauchen, viel ungesundes Essen) erfolgreich bewältigen können. Wir fühlen uns ruhig, aber nicht müde, aufmerksam, aber nicht ängstlich.

Im Laufe eines jeden Tags bewegt sich unsere Erregungskurve auf und ab und wieder auf und ab (siehe Abb. 1). Bleibt die Kurve innerhalb des Toleranzfensters, fühlen wir uns gut. Denn jeden Tag erleben wir sowohl stressige als auch beruhigende Momente, die unser internes Gas- und Bremssystem aktivieren, das unsere Erregung steuert. Darüber hinaus beeinflusst der circadiane Rhythmus unserer Hormone die Erregungskurve.

Um ein Beispiel zu nennen: vor Kurzem begann die Schule meiner ältesten Tochter nach den langen Sommerferien. Wir waren noch nicht wieder in unserem Rhythmus des frühen Aufstehens. Die Kinder waren ein bisschen meckerig und machten sich sehr langsam fertig. Mein Partner musste das Haus ausnahmsweise wegen eines wichtigen Termins besonders früh verlassen. Ich war müde und es dauerte länger, das Frühstück zu bereiten, die Kinder startklar zu machen und mir ein Arbeitsoutfit anzuziehen. Als ich die Kinder auf dem Fahrrad hatte, war es 8:25 Uhr. Nur 5!! Minuten bis zum Schulbeginn. Ich fühlte mich gehetzt und gestresst.

In diesen Situationen wird das innere Gaspedal gedrückt, unser System beschleunigt (Sympathikus). Ich konnte mein Herz schlagen fühlen, ich merkte, wie der Schweiß auf meiner Stirn perlte, und raste so schnell ich konnte zur Schule. Ich trampelte so schnell wie nie zuvor, als ob mein Leben davon abhing. Und dann... kam ich an, die Eingangstür war noch offen, und ich beruhigte mich.

In diesem Moment tritt der Organismus das innere Bremspedal (Parasympathikus), und wir regulieren neu, um uns zu beruhigen. Ihr seht also, in diesem Fall dauerte die Erregung nur eine kurze Zeit, sagen wir 30 Minuten.

In einer idealen Welt arbeiten Brems- und Gaspedal den ganzen Tag zusammen, um unsere Erregung innerhalb unseres Toleranzfensters zu halten. Wenn ihr ein gesundes Stresssystem habt, stehen die Chancen gut, dass ihr den Großteil des Tages innerhalb eures Toleranzfensters bleibt.

Wenn wir hin und wieder einen kleinen stressigen Moment erleben, funktioniert unser Gehirn gut. Wir sind in der Lage, Dinge zu durchdenken und unsere Emotionen zu regulieren, wenn etwas Schwieriges passiert. Ich wusste zum Beispiel, dass wenn ich mich beeile zur Schule zu kommen, die Tür wahrscheinlich noch auf sein würde. Und dass ich

anklingeln kann, wenn die Tür geschlossen ist. Und dass mein Kind auch nicht stirbt, wenn sie dann allein zur Klasse gehen muss. Auch wenn ich mich gestresst fühlte, blieb mein Stresslevel im Toleranzfenster und ich konnte adäquat mit der Situation umgehen.

### Aus dem Fenster schießen

Wenn der Stress jedoch zu hoch wird oder der Stress zu lange anhält, kann unser Stress aus dem Toleranzfenster schießen. Die Reaktion kann in zwei verschiedene Richtungen erfolgen.

Wenn der Stress durch die Decke des Fensters schießt, weil wir mehr Stress haben, als wir handeln können, wird das als Hyper-Erregung bezeichnet (siehe Abb. 2). In diesem Zustand fühlen wir uns überfordert, ruhelos und aufgeregt; alles ist zu viel und es ist schwierig, eine Lösung für das Problem zu finden. Wenn wir übererregt sind, gelingt es uns kaum, uns tagsüber zu entspannen oder nachts einzuschlafen. Wenn wir schlafen, ist es oft oberflächlich. Wir sind schnell irritiert und wütend. Wir könnten feststellen, dass wir unseren Partner oder unsere Kinder wegen der kleinsten Sache anschauen, und nicht in der Lage sind, kleine wertvolle Momente mit unseren Lieben zu genießen.

Es kann aber auch sein, dass ihr die gegenteilige Stressreaktion erlebt, nämlich wenn das Erregungsniveau so niedrig ist, dass die Erregungskurve durch den Boden des Toleranzfensters „fällt“ (siehe Abb. 3). Dieser Zustand nennt sich Hypo-Erregung. Aber aufgepasst: Es geht hier nicht um besonders tiefe, angenehme Entspannung. In der Hypo-Erregung fühlen wir uns müde, träge, gleichgültig, emotionslos, distanziert und abgelenkt. In besonders schwierigen Situationen können wir uns selbst taub und dissoziiert fühlen. Der Zustand entsteht durch sehr extremen oder langanhaltenden Stress.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Intensität des Beschleunigens oder Bremsens nicht objektiv mit der jeweiligen Aktivität korreliert, sondern von Person zu Person variiert. Bei einer Person kann es zu einer leichten Beschleunigung führen, wenn sie zu spät zu einem Meeting kommt, bevor sie die Bremse betätigt und sich neu zentrieren kann, während es bei einer anderen Person zu einem enormen Beschleunigungsanstieg führen und sie den ganzen Tag aus dem Gleichgewicht bringen kann.

Je mehr wir über unsere persönlichen Erregungskurve lernen, können wir unsere Energie besser verwalten, so dass wir innerhalb unseres Fensters bleiben, anstatt uns von extremen Stresssituationen erholen zu müssen.

### Das Toleranzfenster zur Stressregulation nutzen

Es ist wichtig zu beachten, dass sich unser Toleranzfenster von Tag zu Tag (und sogar von Moment zu Moment) ändern kann. Wenn ihr zum Beispiel krank, müde oder hungrig seid, stellt ihr möglicherweise fest, dass euer Toleranzfenster enger ist als am Tag zuvor. Das

bedeutet, dass etwas, das euch gestern keinen nennenswerten Stress bereitet hat, euch heute aus dem Fenster werfen könnte. Das Toleranzfenster jedes Einzelnen ist anders. Diejenigen, die ein enges Toleranzfenster haben, haben oft das Gefühl, dass ihre Emotionen intensiv und schwer zu handhaben sind. Andere mit einem größeren Toleranzfenster können möglicherweise mit intensiven Emotionen oder Situationen umgehen, ohne das Gefühl zu haben, dass ihre Funktionsfähigkeit erheblich beeinträchtigt wurde. Das Toleranzfenster kann auch durch die Umgebung beeinflusst werden: Menschen können im Allgemeinen besser innerhalb des Fensters bleiben, wenn sie sich sicher und unterstützt fühlen.

In beiden Zuständen, Hyper- und Hypo-Erregung, ist es kaum möglich, rational zu denken, Neues zu lernen und mit unseren eigenen Emotionen umzugehen. Daher ist es am gesündesten, innerhalb des Toleranzfensters zu bleiben. Um dies zu tun, ist es wichtig, zu verstehen, wo wir uns innerhalb unseres Toleranzfensters befinden und welche Situationen uns dazu bringen, durch den oberen oder unteren Rand des Fensters zu schießen. Wenn wir im Laufe des Tages im Auge behalten, wie unsere Kurve verläuft, können wir direkt aktiv reagieren und zum Beispiel eine kleine Atemübung machen, in Stille spazieren gehen, meditieren o.ä.