ALLG. ANPASSUNGSPRINZIP

Anpassung an die Herausforderungen der Umwelt

1.ALARM

- Reiz bringt Systeme in Alarmbereitschaft
- Empfindung angenehm (Vorfreude, Erregung) oder unangenehm (Angst, Ärger)

2.WIDERSTAND

- Reiz = Aufforderung, die Bequemlichkeitszone zu verlassen
- Stress: Eustress (positiv) oder Disstress (negativ)?
- Negative Folgen: Trägheit, Blockade, Kopfweh, Zweifel, Aggression, Unruhe (Übergewicht an Tamas / Rajas)

3.ANPASSUNG

- Es fällt Dir leichter, das zu tun, was zu tun ist
- Wachstum (Hypertrophie): was gefordert wird, wächst
- Degeneration (Atrophie): was nicht gefordert wird, verkümmert

4.ZUSAMMENBRUCH

- Herausforderungen zu groß; Organismus passt sich nicht an

Folgerungen:

- Wachse an Herausforderungen
- Lerne, in welcher Phase du bist
- Erkenne, wann du Regeneration brauchst
- Notbremse: bei drohender Überforderung
- Keine Notbremse in Alarm- u. Widerstandsphase

YOGA Vidya Seekirchen