



Level 20 Traumatische stress: dissociatie, buiten je lichaam treden, dingen lijken niet echt, buiten bewustzijn raken

Level 15 Traumatische stress: stress overspoelt je brein, je komt in staat van verdoving of shock, alleen automatische reacties zijn mogelijk

Level 10 Verlies van controle : fight = gebaseerd op boosheid, flight = gebaseerd op angst, freeze= gebaseerd op depressie

Level 9 Overreageren : boosheid, angst, dwangmatigheid worden overdreven en beïnvloeden het logisch nadenken

Level 8 Defensieve reacties: automatische verdedigingsmechanismen worden gebruikt; je begint je dwangmatig te gedragen. Het vermogen om logisch na te denken raakt ondergeschikt aan verborgen boosheid, angst of depressie. Je krijgt een sterke drang om te vechten, weg te lopen, terug te trekken, een redder te zoeken, anderen de schuld te geven, motivatie en hoop te verliezen

Level 7 Afgeleid, onoplettend: de hersenen kunnen de stress niet hanteren, raken een seconde uitgeschakeld. Je bent hier pas van bewust als je hersenen weer ingeschakeld zijn na een paar seconden.

Level 6 Functioneren met inspanning : je raakt vermoeid en moet jezelf aansporen door te gaan

Level 5 Functioneren zonder moeite (flow): je gaat volledig in op je bezigheid. Je functioneert op de automatische piloot

Level 4 Geconcentreerd en actief worden met inspanning: je maakt de beslissing om actief te worden en aan het werk te gaan. Het kost moeite om op te starten

Level 3 Ontspannen maar niet geconcentreerd: je bent ontspannen en bewust van wat er om je heen gebeurt. Je bent je er van bewust dat je aan de slag moet.

Level 2 Heel ontspannen, niet bewust en niet geconcentreerd: je bent zo ontspannen dat je niet bewust bent van wat er om je heen gebeurt. Je bent niet verbonden en wilt niet alles opmerken.

Level 1 Diep ontspannen: je bent zo ontspannen dat je af en toe wegdommelt; actieve fantasie en dagdromen