



So kannst du dein Nervensystem  
regulieren (mit 9 einfachen  
Übungen)

# Die 3 Grundzustände des Nervensystems

Sympathikus



**Alarm**

Kampf,  
Flucht,  
Anspannung

*"Ich muss handeln!"*

Übererregung

Ventraler  
Vagus



**Verbundenheit**

Sicherheit,  
Entspannung,  
sozial zugewandt

*"Alles ist in Ordnung!"*

Optimales  
Erregungsniveau

Dorsaler  
Vagus



**Abschalten**

Rückzug  
Leere  
Taubheit

*"Ich kann nichts tun."*

Untererregung

# Die 4 Mischzustände des Nervensystems



## Fawn Response

gestresst,  
nach außen  
freundlich

*"Ich darf keinen  
Ärger machen!"*

Sympathikus im Stress  
+ ventraler Vagus

Übererregung



## Flow

aktiv und reguliert

*"Ich bin voller  
Energie"*

Sympathikus + Ventraler  
Vagus

Optimales  
Erregungsniveau



## Tiefe Entspannung

ruhig, geborgen  
und sicher

*"Ich darf  
einfach sein"*

Ventraler + dorsaler Vagus



## Freeze

alarmiert,  
aber  
erstarrt

*"Ich kann  
nichts tun."*

Sympathikus im Stress +  
dorsaler Vagus

Untererregung

# Erkennungszeichen für Übererregung

- **Emotional:** Wut, Angst, Panik, Reizbarkeit
- **Körperlich:** Schwierigkeiten zu atmen, Schreckhaftigkeit, erhöhter Puls, Schweißausbrüche, Schwitzen, hoher Muskeltonus, Schlaflosigkeit
- **Kognitiv:** Konzentrationsschwierigkeiten, Sorgen, Grübeln, Schwierigkeiten zu planen und Entscheidungen zu fällen
- **Sozial:** Schwierigkeit, Augenkontakt zu halten, schnelles Sprechen, Unterbrechen anderer Personen
- **Antrieb und Motivation:** zwanghaftes Streben und Sich-Anstrengen, Kontrollzwang, Perfektionismus, Verbissenheit, Funktionieren
- **Wahrnehmung:** reizempfindlich auf allen Sinneskanälen



# Erkennungszeichen für Untererregung



- **emotional:** Verlust von Emotionen, Apathie, Gefühl von Leblosigkeit
- **körperlich:** Schlaffer Muskeltonus, blasse Haut, fixierter/ glasiger Blick
- **kognitiv:** Wenige Gedanken, Leere im Kopf oder nicht denken können, verlangsamtes Antworten, Schwierigkeiten, Entscheidungen und Planungen durch- und umzusetzen, verlangsamte Sprache
- **sozial:** Rückzug, Vermeidung sozialer Interaktionen, Gefühl der Unverbundenheit zu sich selbst, anderen und der Welt, keine Präsenz, Starre, Interaktionsfähigkeit ist „offline“, dissoziative Zustände statt echter Ruhe (z. B. Serie suchen statt echtes Ausruhen)
- **Antrieb und Motivation:** Sinnverlust, Verlust von Motivation, Gleichgültigkeit

# Erkennungszeichen für ein Nervensystem in Balance



- **emotional:** innere Ruhe und Ausgeglichenheit, beobachten können, was im Inneren geschieht (Gedanken, Gefühle...) Flexibilität, um angemessen zu handeln und zu agieren, Lebendigkeit, **inneres Gefühl von Sicherheit und Vertrauen**
- **körperlich:** gute Schlafqualität, Muskulatur ist entspannt, gesunder Muskeltonus, ausgeglichenes Energielevel, Atmung regelmäßig und tief
- **kognitiv:** Klarheit im Denken, gutes Konzentrationsvermögen, Entscheidungsfähigkeit
- **sozial:** zugewandt, gutes, konzentriertes Zuhören, **Verbundenheit** zu sich selbst und zum Gegenüber, Freude im Kontakt, echte Anteilnahme, lebendiger Blick

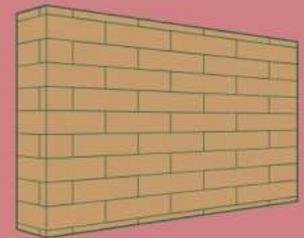
# Raus aus der Übererregung

1. Verlangsamen: Mach einen langsamen, bewussten Spaziergang. Versuche, dich selbst und/oder deine Umgebung bewusst wahrzunehmen.



2. Verlängere deinen Ausatem, atme dabei durch den Mund aus - das aktiviert deinen Parasympathikus.

3. Bei Wut: Such dir eine stabile Wand und drücke mit den Armen kontrolliert dagegen. So kannst du etwas von der mobilisierten Energie abgeben. Wiederhole es bei Bedarf mehrmals.



# Wege raus aus der Untererregung



1. Massage: Wenn du Lust hast, fang bei den Füßen an. Oder konzentriere dich direkt auf die großen Muskelgruppen an den Beinen. Auch die Arme lassen sich gut kneten. Den Rücken und deine Vorderseite kannst du abklopfen.

2. Mach Musik an und fang an zu tanzen. Erstell dir am besten eine Playlist zu der du gerne tanzst!



3. Schnelles gehen: Ein zügiger Spaziergang bringt dein System genauso gut raus aus der Erstarrung.

# Übungen, um Balance und Verbundenheit zu kreieren



1. Massiere sanft deine Ohren, streiche mit den Händen an den Seiten deines Halses nach unten Richtung Herz. Da läuft der ventrale Vagus lang und du kannst ihn so aktivieren.

2. Dankbarkeit: Überlege dir 3 Dinge, für die du dankbar bist. Mach das gern täglich und schreib es auf.



3. Summen und singen aktiviert den ventralen Vagus.

*Entscheide bereits am Morgen, in welche Richtung dein Tag gehen soll.*

Dysreguliertes  
Nervensystem

Reguliertes  
Nervensystem

