

Nervensystem verstehen



Unser Nervensystem begleitet uns rund um die Uhr. Es entscheidet unbewusst, ob wir uns sicher fühlen, wie wir auf Stress reagieren und wie schnell wir wieder in unsere innere Balance finden.

Wenn wir verstehen, wie unser Nervensystem arbeitet, können wir uns selbst mit mehr Mitgefühl begegnen und gezielt Ressourcen stärken.

Hier findest du Informationen und Impulse für deinen Alltag.

Was ist das Stresstoleranzfenster?

Nicht jeder Stress ist schädlich. Unser Nervensystem verfügt über einen Bereich, in dem wir Herausforderungen gut bewältigen können. Diesen Bereich nennt man Stresstoleranzfenster (Window of Tolerance).

Innerhalb dieses Fensters können wir:

- klar denken,
- Entscheidungen treffen,
- unsere Gefühle wahrnehmen,
- mit anderen Menschen in Verbindung bleiben,
- flexibel auf Veränderungen reagieren.

Wird die Belastung jedoch zu groß, verlassen wir dieses Fenster.

Das kann sich in zwei Richtungen zeigen:

Übererregung

Mögliche Anzeichen:

- innere Unruhe
- Angst
- Gereiztheit
- Herzklopfen
- Anspannung
- Grübeln

Untererregung

Mögliche Anzeichen:

- Erschöpfung
- Rückzug
- Gefühllosigkeit
- innere Leere
- Antriebslosigkeit

Die gute Nachricht: Unser Stresstoleranzfenster kann sich durch Sicherheit, positive Erfahrungen und Ressourcen Schritt für Schritt erweitern.



Sympathikus & Parasympathikus einfach erklärt

Unser autonomes Nervensystem arbeitet rund um die Uhr – ganz ohne unser bewusstes Zutun.

Sympathikus – der Aktivierer

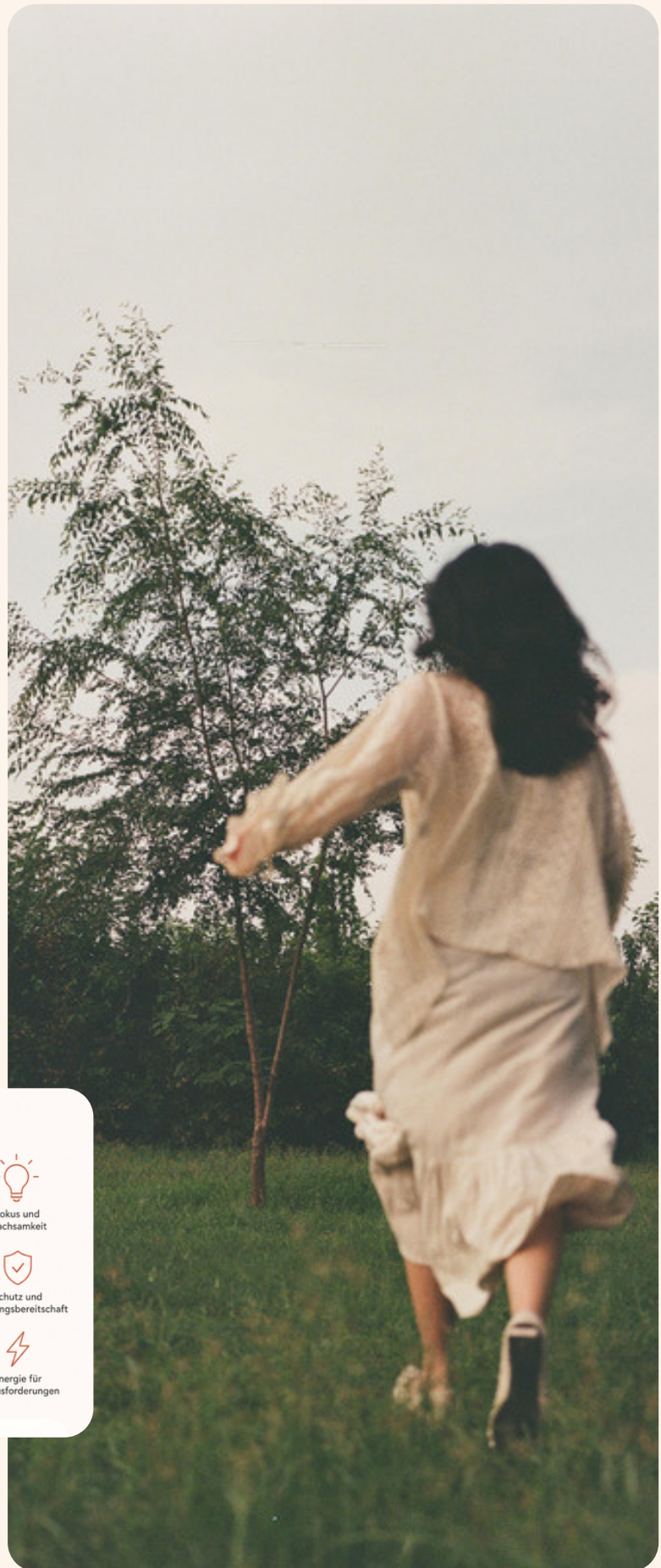
Der Sympathikus hilft uns, auf Herausforderungen zu reagieren.

Er sorgt unter anderem dafür, dass:

- Herzschlag und Atmung schneller werden,
- die Muskulatur aktiviert wird,
- wir aufmerksam und handlungsfähig sind.

Kurzfristig ist das sehr hilfreich.

Erst wenn dieser Zustand dauerhaft bestehen bleibt, kann er belastend werden.



Sympathikus – aktiv

Unser Aktivierungsmodus für Leistung und Schutz

Herz schlägt schneller

Atmung wird schneller

Muskeln werden bereit



Fokus und Wachsamkeit

Schutz und Handlungsbereitschaft

Energie für Herausforderungen

Sympathikus & Parasympathikus einfach erklärt

Parasympathikus – der Regulierer

Der Parasympathikus unterstützt unseren Körper dabei, zur Ruhe zu kommen.

Er fördert:

- Erholung
- Verdauung
- Regeneration
- Schlaf
- innere Ruhe

Ein gut reguliertes Nervensystem wechselt flexibel zwischen Aktivität und Erholung.



Parasympathikus – ruhig & regenerierend

Unser Erholungsmodus für Regeneration und Balance





Was bedeutet Selbstregulation?

Selbstregulation bedeutet, den eigenen inneren Zustand wahrzunehmen und Möglichkeiten zu finden, sich selbst wieder zu stabilisieren.

Das heißt nicht, Gefühle zu unterdrücken oder immer ruhig sein zu müssen.

Vielmehr geht es darum,

- die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen,
- Emotionen besser einordnen zu können,
- Belastungen zu bewältigen,
- Schritt für Schritt wieder in die innere Balance zurückzufinden.

Selbstregulation ist eine Fähigkeit, die wir ein Leben lang weiterentwickeln können.

Co-Regulation verständlich erklärt

Wir regulieren uns nicht nur allein. Schon als Kinder lernen wir durch die Nähe zu anderen Menschen, wie sich Sicherheit anfühlt. Auch als Erwachsene profitieren wir von Co-Regulation.

Das kann bedeuten:

- ein verständnisvolles Gespräch,
- ein ruhiger Blick,
- eine freundliche Stimme,
- eine Umarmung,
- das Gefühl, gesehen und angenommen zu werden.

In einer traumasensiblen Beratung spielt Co-Regulation eine wichtige Rolle. Ein sicherer und wertschätzender Rahmen kann das Nervensystem dabei unterstützen, neue Erfahrungen von Sicherheit zu machen.



Herzlicher Empfang



Verständnisvolles
Gespräch



Freundliche Stimme



1. KÖRPER

Im Körper
zu Hause sein

1. Bewusste Atmung
2. Herzraum-Atmung
3. 4-6-8-Atmung
4. 8er-Schleifen-Atmung
5. Erdung über die Füße
6. Bodenkontakt spüren
7. 5-4-3-2-1 Grounding
8. Sanfte Dehnungen
9. Langsames Gehen
10. Körper scan (Body Scan)



2. NATUR

Draußen Kraft
und Ruhe finden

11. Spaziergang im Wald
12. Barfuß im Gras
13. Gartenarbeit
14. Hände in der Erde
15. Bäume umarmen
16. Vogelstimmen hören
17. Sonnenstrahlen spüren
18. Gemüse anbauen
19. Blumen pflegen
20. Wolken beobachten



3. SINNE

Mit allen Sinnen
ankommen

21. Lieblingsduft (z. B. Rosengeranie)
22. Ätherische Öle nutzen
23. Wärme einer Tasse Tee
24. Duftkerze anzünden
25. Etwas Schönes hören
26. Angenehme Texturen fühlen
27. Bewusst schmecken
28. Ein warmes Bad nehmen
29. Weiches Tuch auf der Haut
30. Farben bewusst wahrnehmen



4. GEDANKEN

Den Geist beruhigen
und stärken

31. Positive Affirmationen
32. Dankbarkeit üben
33. Gedanken aufschreiben
34. Fokus auf das Gute lenken
35. Sich selbst ermutigen



5. GEFÜHLE

Erlauben, fühlen,
verstehen

36. Selbstmitgefühl
37. Gefühle benennen
38. Tränen zulassen
39. Inneren Dialog freundlich gestalten
40. Hoffnung nähren



6. BEZIEHUNGEN

Verbunden sein
und getragen werden

41. Zeit mit lieben Menschen
42. Ehrliche Gespräche
43. Umarmungen
44. Unterstützung annehmen
45. Grenzen setzen



7. KREATIVITÄT

Sich ausdrücken
und erschaffen

46. Schreiben/ Journaling
47. Malen oder Zeichnen
48. Etwas mit den Händen erschaffen



8. ALLTAG

Kleine Inseln im
Alltag schaffen

49. Feste Rituale
50. Bewusste Pausen
 - Ausreichend Schlaf
 - Gutes Buch lesen
 - Musik hören
 - Kerzenlicht
 - Ordnung schaffen
 - Handyfreie Zeiten
 - Eine Tasse deines Lieblingsgetränks genießen

50 Ressourcen für dein Nervensystem

*Nicht jede Ressource wirkt für jeden Menschen gleich. Nimm dir
Zeit, neugierig auszuprobieren, was dir persönlich guttut.*

Ressourcen sind alles, was dir Kraft gibt und dein Nervensystem unterstützt. Jeder Mensch verfügt bereits über Ressourcen – manchmal geraten sie in belastenden Zeiten nur aus dem Blick.

Dazu können gehören: Körper. Natur. Sinne. Gefühle. Beziehungen. Kreativität. Alltag.

Fachlicher Hinweis

Die Informationen auf dieser Seite dienen der allgemeinen Information und ersetzen keine medizinische, psychotherapeutische oder psychiatrische Diagnostik oder Behandlung.

Sie sollen dich dabei unterstützen, dein Nervensystem besser zu verstehen und erste Impulse für mehr Selbstfürsorge und Selbstregulation im Alltag zu erhalten.

