

Selbst-Check: In welchem Zustand ist Ihr Nervensystem?

Einführung

Unser autonomes Nervensystem bestimmt, wie wir die Welt erleben - ob wir uns sicher, gestresst oder überwältigt fühlen. Mit diesem Arbeitsblatt können Sie herausfinden, in welchem Zustand Sie sich befinden und welche Schritte Ihnen helfen, wieder in den gesunden 'grünen Bereich' zu kommen.

Selbst-Check - In welchem Zustand bin ich?

Kreuzen Sie an, welche Aussagen auf Sie zutreffen. Zählen Sie am Ende Ihre Punkte pro Bereich.

Grüne Zone - Sicherheit und Verbundenheit

- Ich kann klar denken und fühle mich mit anderen verbunden.
- Ich empfinde Ruhe und Leichtigkeit.
- Ich kann meine Gefühle regulieren.
- Ich habe Appetit und schlafe gut.
- Ich bin neugierig und kreativ.

Gelbe Zone - Kampf oder Flucht

- Ich bin oft angespannt oder nervös.
- Ich habe das Gefühl, ständig reagieren zu müssen.
- Ich bin reizbar oder schnell wütend.
- Ich fühle mich innerlich gehetzt.
- Mein Schlaf ist unruhig, meine Gedanken kreisen.

Rote Zone - Freeze / Erstarrung

- Ich fühle mich oft leer oder innerlich taub.
- Ich ziehe mich sozial zurück.
- Ich empfinde wenig Freude.
- Ich habe Konzentrationsprobleme.
- Ich spüre meinen Körper kaum oder zu stark.

Auswertung

Die Zone mit den meisten Treffern zeigt an, in welchem Zustand Ihr Nervensystem sich aktuell überwiegend

Selbst-Check: In welchem Zustand ist Ihr Nervensystem?

befindet. Alle Zustände sind normal - doch je öfter Sie sich im grünen Bereich befinden, desto besser sind Ihre Gesundheit und Ihre Handlungsfähigkeit.

Wege zurück in den grünen Bereich

Hier sind Methoden, die Ihnen helfen können, Ihr Nervensystem zu regulieren:

- Nasenatmung mit dem Bauch: Nase einatmen, Nase ausatmen und anschließend 30 Sekunden die Luft anhalten (wenn Sie keine 15 Sekunden schaffen, ist das ein Zeichen für eine erhöhte Stressaktivierung).
- Beruhigende Musik hören oder singen
- In die Natur gehen (Wald, Wasser, Sonne)
- Sich mit einem vertrauten Menschen verbinden
- Leichte, rhythmische Bewegung (Gehen, Tanzen)
- Sich selbst freundlich berühren (z. B. die Hand aufs Herz legen)
- Den Medienkonsum bewusst reduzieren
- Politische Angstrhetorik erkennen und innerlich Abstand nehmen

Ihr persönlicher Anker

Notieren Sie: Was hilft Ihnen, sich sicher und verbunden zu fühlen?

- Orte:

- Menschen:

- Tätigkeiten:

- Gedanken oder Rituale: