



## NERVENSYSTEM - REGULATION

### TOLERANZFENSTER

- beschreibt die Bandbreite, in der unser Nervensystem in der Lage ist, mit Stress und starken Emotionen umzugehen
- innerhalb dieses Fensters, sind wir emotional ausgeglichen und anpassungsfähig
- unser sympathisches Nervensystem (das uns in Aktivität versetzt) und das parasympathische Nervensystem (das für Erholung sorgt) arbeiten in Balance
- auch in schwierigen Situationen bleiben wir ruhig, präsent und handlungsfähig

Menschen mit einem großen Toleranzfenster können Stress besser bewältigen, ohne dass ihr System überfordert wird. Wenn die Anforderungen zu groß werden, verlassen wir dieses Gleichgewicht: Dann kann es entweder zu Übererregung (Hyperarousal) kommen: wir fühlen uns aufgedreht, gestresst, ängstlich

oder zu Untererregung (Hypoarousal): wir schalten innerlich ab, ziehen uns zurück oder sind wie gelähmt.

### DEIN TOLERANZFENSTER ERKENNST DU SO:

#### Mentale Symptome

- konzentriert, aufmerksam, fokussiert
- emotionale Ausgeglichenheit
- Entspannung
- stabiles Energielevel



#### Verhalten

- soziale Verbundenheit, in Kontakt mit Körper & Umwelt
- neugierig, lernfähig
- präsent und zugewandt



#### Körperliche Symptome

- gleichmäßiger Puls
- regelmäßige Atmung
- Herzfrequenz stabil (nicht spürbar beschleunigt oder verlangsamt)
- normale Verdauung
- insgesamt angenehmes Körpergefühl



## NERVENSYSTEM - DYSREGULATION

### UNTERERREGUNG (FEEZE/"FAWN")

Strategie des Körpers, um mit starkem Stress umzugehen: Alle Prozesse erlangsamen sich und der Körper geht in einen Zustand der Untererregung (Hypoarousal).

Dabei reduziert das Nervensystem seine Aktivität, um uns vor einer Reizüberflutung zu schützen.

Für viele Menschen mit ADHS oder Autismus kann sensorische Überstimulation zu einer Schutzreaktion führen, sodass sie ihr Wohlfühlfenster verlassen und in diesen Zustand geraten.

### UNTERERREGUNG ERKENNST DU SO:

#### Mentale Symptome

- Konzentrationsschwierigkeiten
- emotionale Taubheit / Gefühllosigkeit
- Abgekoppeltsein oder Dissoziation
- Müdigkeit und Erschöpfung
- Energiemangel



#### Verhalten

- sozialer Rückzug
- verstärkte Nutzung von digitalen Medien
- Verlangen nach bestimmten Substanzen



#### Körperliche Symptome

- Unregelmäßiger Puls
- Flache oder unregelmäßige Atmung
- Verdauungsprobleme
- Über- oder Unterreaktionen des Immunsystems
- Kälteempfindlichkeit



## NERVENSYSTEM - DYSREGULATION

### ÜBERERREGUNG (FIGHT/FLIGHT)

Wenn wir in einen Zustand erhöhter Erregung geraten, wird unser sympathisches Nervensystem besonders aktiv (Hyperarousal).

Unser Körper bereitet sich dann darauf vor, auf eine Bedrohung zu reagieren, indem wir entweder kämpfen oder fliehen. In dieser Phase sind wir besonders wachsam und energiegeladen, fühlen uns aber häufig auch gestresst, unruhig oder gereizt.

Der Körper ist zwar leistungsbereit, doch wenn diese Aktivierung zu lange anhält oder in unpassenden Situationen auftritt, kann sie uns erschöpfen oder in sozialen Situationen Probleme verursachen.

### ÜBERERREGUNG ERKENNST DU SO:

#### Mentale Symptome

- Panikgefühle
- Angst oder Besorgnis
- Nervosität
- Reizbarkeit, Stressgefühl
- Wut oder Ärger
- Frustration



#### Verhalten

- Impulsives Verhalten
- Hohe innere Anspannung
- Aggressives Verhalten
- Rastlosigkeit



#### Körperliche Symptome

- Beschleunigter Herzschlag
- Schnelle, flache Atmung
- Erhöhter Blutdruck
- Hohe Stresshormonwerte (z.B. Cortisol, Adrenalin)
- Muskelanspannung



## MODERNER LIFESTYLE & DEIN NERVENSYSTEM

In der heutigen Zeit ist ein Zustand der kontinuierlichen Übererregung (Hyperarousal) kaum zu vermeiden. Während unsere Vorfahren nur kurzfristig in Alarmbereitschaft versetzt wurden (etwa bei der Begegnung mit Raubtieren) sind wir heute oft andauernden Belastungen ausgesetzt.

Dazu gehören chronischer Arbeitsstress, finanzielle Sorgen oder anhaltender Leistungsdruck. **Unser Körper ist jedoch nicht dafür gemacht, über längere Zeit im Alarmmodus zu bleiben.**

Andauernde Stressoren sorgen dafür, dass unser Kampf-oder-Flucht-System häufig aktiv bleibt, auch wenn keine akute Gefahr besteht. So kann sich der Körper in einem dauerhaft angespannten Zustand festfahren, ohne dass es zu einer natürlichen Entladung oder Entspannung kommt.

## IST DEIN TOLERANZFENSTER WEIT ODER ENG?

Im besten Fall ist dein Toleranzfenster so weit, dass du Alltagsstress gut verarbeiten kannst, ohne gleich aus dem Gleichgewicht zu geraten.

**Kurzfristiges Ziel:** Innere **Balance** finden → *zurück* in die „grüne Zone/ dein Toleranzfenster“ *kommen*

**Langfristiges Ziel:** **Resilienz** aufbauen → die „grüne Zone/ dein Toleranzfenster“ *vergrößern*

Beide Ziele helfen dabei, nach schwierigen Situationen schneller wieder ins Gleichgewicht zu kommen und Herausforderungen besser zu bewältigen.

Wer in einer Umgebung mit viel Stress oder wiederkehrenden belastenden Erfahrungen aufgewachsen ist, dessen Nervensystem wurde oft dauerhaft in Alarmbereitschaft versetzt, um zu sich schützen. Diese Schutzmechanismen aus der Kindheit können im Erwachsenenalter dazu führen, dass selbst kleinere Herausforderungen das Nervensystem schnell aus der Balance bringen.

**Neurodivergente Menschen, z. B. mit ADHS, Autismus und AuDHS oft ein empfindlicheres Nervensystem.** Gründe dafür sind u. a. eine andere neuronale Reizverarbeitung, sensorische Empfindlichkeiten und häufige Erfahrungen von Ausgrenzung oder Überforderung.



## PLATZ FÜR NOTIZEN

1. Was sind für dich typische Gedanken / Gefühle / Körperhaltungen, die du mit den einzelnen Zonen (grün/rot/blau) verbindest?
2. Woran erkennst du, dass du dich in deinem Toleranzfenster oder außerhalb davon befindest?
3. Was hilft dir zurück in die grüne Zone zu finden (jeweils von der blauen bzw. roten Zone)?