



Nervensystem regulieren

LERNE DEIN NERVENSYSTEM KENNEN, UM DICH SELBST BESSER ZU VERSTEHEN

MELANIE SCHROEDER

ANGLISTIK, DESIGNPÄDAGOGIK (B.A.)
HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE

Hi, zuerst etwas über mich:



Ich bin Melanie und arbeite in meiner Onlinepraxis als psychologische Beraterin mit dem Fokus auf

ADHS-Coaching, die Regulation des Nervensystems und eine körper- sowie emotionsfokussierte Achtsamkeitspraxis.

Ich begleite neurodivergente Erwachsene und alle, die sich mehr innere Balance wünschen. Als selbst neurodivergente Person kenne ich die Herausforderungen, aber auch die besonderen Stärken, die mit einem anders funktionierenden Nervensystem einhergehen.

Mit dem **Paket zum Nervensystem-Tracker** habe ich Materialien entwickelt, die dir helfen können, dich selbst besser zu verstehen. Der Tracker unterstützt dich dabei, zu erkennen, wo du gerade stehst, was du brauchst und wie du zu mehr Klarheit, Ausgeglichenheit und Fokus findest. Die Visualisierung mit dem Tracker hilft dir dabei, dein **Selbstverständnis auch in Handlung** zu verwandeln



MELANIE SCHROEDER
HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE

NUTZUNGSBEDINGUNGEN

Nervensystem regulieren



Durch den Kauf, das Herunterladen oder die Nutzung dieses digitalen Produkts erklärst du dich mit den folgenden Nutzungsbedingungen einverstanden. Bitte lies diese sorgfältig durch, bevor du fortfährst.

1. GEISTIGES EIGENTUM & ZULÄSSIGE NUTZUNG

Dieses digitale Produkt, einschließlich, aber nicht beschränkt auf alle Texte, Bilder, Grafiken, Arbeitsblätter und Ressourcen, ist das ausschließliche geistige Eigentum von Melanie Schroeder („Inhaberin“).

DO's

- Dieses digitale Produkt für deine persönliche oder berufliche Weiterentwicklung nutzen.
- Die Strategien und Konzepte innerhalb deines eigenen Unternehmens oder deiner Praxis anwenden.
- Eine Kopie für den persönlichen Gebrauch ausdrucken.

DON'T's

- Dieses digitale Produkt ganz oder teilweise ohne vorherige schriftliche Zustimmung vervielfältigen, verbreiten oder weitergeben.
- Dieses digitale Produkt weiterverkaufen, unterlizenzieren oder für kommerzielle Zwecke nutzen (z. B. als Bestandteil eines Kurses, Workshops oder einer Mitgliedschaft).

2. HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Dieses digitale Produkt dient ausschließlich Informations- und Bildungszwecken. **Es stellt keine medizinische oder therapeutische Beratung dar.** Obwohl alle Anstrengungen unternommen wurden, um die Genauigkeit sicherzustellen, übernimmt Melanie Schroeder keine Garantie für die Ergebnisse, die sich aus der Anwendung der in diesem digitalen Produkt dargestellten Strategien ergeben.

Durch die Nutzung dieser Ressource erkennst du an, dass die Ergebnisse je nach individuellem Einsatz, Erfahrung und Umständen variieren können.

Die Inhaberin ist nicht verantwortlich für Ergebnisse oder Konsequenzen, die durch die Nutzung dieses Produkts entstehen können.

Bei der Erstellung dieser Materialien erhielt Melanie Schroeder Inspiration von verschiedenen Fachleuten und Quellen, die erhalten und transparent aufgeführt sind. Wenn du der Meinung bist, dass jemand zusätzlich erwähnt oder gewürdigt werden sollte, melde dich jederzeit gerne und die Ergänzung wird selbstverständlich vorgenommen.

Bei Fragen zu diesen Nutzungsbedingungen kannst du dich gerne per E-Mail an info@schroedermelanie.com wenden.



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
- Konzept nach Daniel J. Siegel

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
- Körpergefühl insgesamt stimmig



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?

Das Konzept des Toleranzfensters nach Daniel J. Siegel beschreibt den Bereich, in dem wir uns sicher, ausgeglichen und handlungsfähig fühlen. In diesem Zustand reagiert das Nervensystem flexibel und ist gut reguliert. Wir können klar denken, fühlen und handeln. Innerhalb dieses Fensters befinden wir uns im Fluss des Wohlbefindens und können auf innere und äußere Reize reagieren, ohne von Überforderung (Hyperarousal) oder Erschöpfung und Rückzug (Hypoarousal) beherrscht zu werden.





Wenn wir lernen, unsere individuellen Grenzen wahrzunehmen, können wir immer wieder in diesen Zustand der „grünen Zone“ zurückkehren. So entsteht ein Gefühl von Sicherheit, Klarheit und Verbundenheit.

Die Fähigkeit, in das eigene Toleranzfenster zurückzufinden, ist zentral für emotionale Regulation und psychische Stabilität. 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)?

Lass uns im Austausch
bleiben 😊



www.schroedermelanie.com



@_melanieschroeder_