

# Entspannt durch den Alltag

## Dein Nervensystem als Schlüssel zur Stressbewältigung



Hallo und herzlich Willkommen,  
ich bin Rieke, Coachin und  
Kommunikationstrainerin –

und ich weiß genau, wie es sich anfühlt, als  
berufstätige Mutter ständig unter Strom zu  
stehen. Es gab Zeiten, in denen der Alltag mich  
komplett überfordert hat, und es gab Tage, an  
denen ich einfach nur weglaufen wollte.

**Damit es bei dir gar nicht erst soweit kommt, erhältst du mit diesem eBook ein wertvolles Puzzleteil für einen entspannten und selbst bestimmten Alltag. Du wirst erfahren, welche entscheidende Rolle dein Gehirn und dein Nervensystem bei der Entstehung von Stress spielen und wie genau diese Systeme funktionieren. Dieses neue Verständnis kann dir helfen, deine Stressmuster zu erkennen und gezielt entgegenzuwirken.**

Du lernst, wie du dein Nervensystem bewusst regulieren kannst, um dich ruhiger, gelassener und kraftvoller zu fühlen. Dieses Wissen ist der Schlüssel, um belastende Reaktionen hinter dir zu lassen und neue, gesunde Wege zu finden, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Mit einfachen Übungen und praktischem Wissen kannst du Schritt für Schritt mehr Balance und Leichtigkeit in dein Leben bringen.



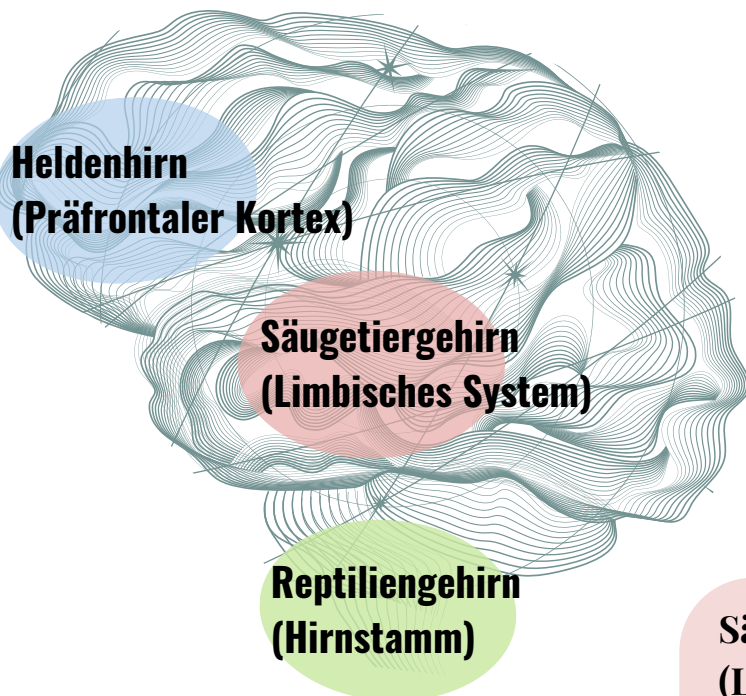
# Entspannt durch den Alltag



## Dein Nervensystem als Schlüssel zur Stressbewältigung

Als Teil des zentralen Nervensystem möchte ich dir zunächst die Funktionsweise unseres Gehirns vorstellen. Um diese gut zu verstehen, erkläre ich dir hier das Triune-Gehirnmodell (nach Paul MacLean).

Disclaimer: Es ist ein Modell, das dazu dient besser zu verstehen wie wir Menschen ticken und funktionieren. Natürlich ist unser Gehirn weitaus komplexer und noch längst nicht vollständig erforscht und verstanden.



### Heldenhirn (Präfrontaler Kortex)

Evolutionsbiologisch neuester Teil des Gehirns. Ist verantwortlich für höhere kognitive Funktionen wie Entscheidungsfindung, Problemlösung und Planung. Spielt zentrale Rolle für Impulskontrolle, Selbstreflexion und der Regulierung von Emotionen.

→ Heimat von Verstand & Charakter

#### Anmerkung:

Der Begriff "Heldenhirn" wurde von Dr. Kathrin Mikan in Leben gerufen, die mir ihrem Unternehmen Superheldenkids Präventionsprogramme zum Thema Resilienz für Kitas und Schulen entwickelt und anbietet

### Säugetiergehirn (Limbisches System)

Zuständig für die Verarbeitung von Emotionen, Erinnerungen und Motivation. Alle unsere Wahrnehmungen treffen über die Verbindung zum Sehnerv direkt hier ein.

→ **Bewertungsinstanz & Gefühlszentrale** des Gehirns. Die emotionale Bewertung beeinflusst dann, welche Gedanken und Gefühle uns bewusst werden.

### Reptiliengehirn (Hirnstamm):

Evolutionsbiologisch ältester Teil des Gehirns. Ist verantwortlich für alle Vitalfunktionen und automatisch ablaufende Körperfunktionen, wie Atmung, Herzschlag, Blutdruck, Reflexe UND biologisch programmierte Stressreaktion:

→ **Fight - Flight - Freeze**

# Entspannt durch den Alltag

## Dein Nervensystem als Schlüssel zur Stressbewältigung

Als moderner Menschen bist du mit einem relativ alten System ausgestattet, dessen primäre Aufgabe es ursprünglich war, dein Überleben zu sichern und für deine Sicherheit zu sorgen, Gefahren zu erkennen und sie gut zu beantworten bzw. gut zu bewältigen.

Hierfür ist bildet dein Nervensystem eine Einheit aus Gehirn und Nervenbahnen, die über das Rückenmark mit dem restlichen Körper vernetzt ist. Über den Sympathicus und Parasympathicus steuert und reguliert dein Nervensystem all deine Körperprozesse. Durch entgegengesetzte Effekte sorgen sie gemeinsam für die Anpassung deines Körpers an wechselnde Anforderungen und für die Wiederherstellung von Gleichgewicht.

### Parasympathicus:

Fördert Ruhephasen und Regeneration.  
Drosselt Energie um Stress zu verarbeiten:

Führt den Körper runter:


- Senkt den Blutdruck
- Erniedrigt Herzschlagfrequenz
- Verlangsamt die Atmung
- Aktiviert die Verdauung

### Sympathicus:

Aktiviert den Körper in Stress- und Gefahrensituationen durch Ausschüttung von Hormonen, wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol.

Mobilisiert Energie durch:

- Erhöhung des Blutdrucks
- Beschleunigung des Herzschlags
- Verstärkung der Atmung
- Inaktivierung der Verdauung



Wir interpretieren die Verhaltensweisen anderer Menschen entsprechend dem Zustand unseres Nervensystems und welches Gehirnareal gerade in unserem Kopf die Kontrolle übernommen hat.

Ist dein Nervensystem in Balance, fühlst du dich gut, kannst klar denken und gute Entscheidungen treffen. Du bist in der Lage, deinem Umfeld empathisch zu begegnen und Verhalten treffend einzuordnen. zB. Du nimmst Dinge nicht persönlich.

Ist dein Nervensystem dysreguliert, fühlst du dich unwohl. Jeder Mensch wirkt potenziell bedrohlich oder wie jemand, gegen den du kämpfen müsstest. zB Die Frau, die in "deinen" Parkplatz eingeparkt hat oder der Verkäufer, der dich komisch anschaut, etc.

# Entspannt durch den Alltag

## Dein Nervensystem als Schlüssel zur Stressbewältigung



Stress ist eine nicht spezifische Reaktion deines Körpers auf jede Form von Belastung oder Anforderung. Stress ist eine Anpassungsreaktion mit der dein Körper sein Überleben sichert. Stress ist ein natürlicher und unvermeidbarer Bestandteil des Lebens.



Aus der Positiven Psychologie wissen wir, das Ausmaß an Stress, dass wir in einer Situation erfahren, davon abhängt, wie wir die Dinge wahrnehmen, bewerten und mit ihnen umgehen.



Um körperlichen Stress zu erfahren, müssen wir eine Situation erst als bedrohlich bewerten. Aufgrund unserer Konditionierung und evolutionsbiologischen Prägung bewerten wir unseren Alltag tendenziell bedrohlich und gefährlich.

**Reiz bzw. Stressauslöser**  
(Stressige Situation)

Wird im Bewertungszentrum  
deines Gehirns verarbeitet

**Säugetiergehirn:  
Bewertungszentrum**

Dein Gehirn entscheidet unbewusst, welche Abzweigung  
auf der Stresskreuzung genommen wird.

**Heldengehirn übernimmt  
Kontrolle**

**Parasympaticus überwiegt**

**Impulskontrolle & Regulation,  
Ausgeglichenheit**

**Reptiliengehirn  
übernimmt Kontrolle**

**Sympaticus überwiegt**

**Dysregulation, Stressreaktion  
Fight or Flight**


**! Wenn Reptiliengehirn und Sympaticus aktiv sind, hast du  
keinen Zugriff auf dein Heldengehirn und seine Regulation**

# Entspannt durch den Alltag

## Dein Nervensystem als Schlüssel zur Stressbewältigung

**Bitte nicht falsch verstehen: Es soll nicht heißen, dass du selbst “Schuld” an deinem Stress und an deiner Überlastung bist. Es soll in erster Linie eine neue Perspektive aufzeigen, die dir hilft das Ruder deines Alltags wieder selbst in die Hand zu nehmen und wieder selbst zum Gestalter und zur Gestalterin deines Lebens zu werden.**

Allerdings: Je nachdem wie stark die Symptome sind, die du hast, ist der Aufwand den du betreiben musst, um mehr Balance, mehr Stabilität und mehr Sicherheit zu bekommen höher oder geringer, der Weg einfacher oder komplexer.



Alles, was dir hilft dein Nervensystem in Balance zu bringen und dein “Heldenhirn” zu aktivieren, beeinflusst dein persönliches Erleben, wie du die Menschen in deinem Umfeld wahrnimmst und wie du auf die Welt blickst. Alles, was dir hilft, dein Nervensystem in Balance zu bringen, trägt zu mehr Lebensqualität, mehr Freude und mehr Verbindung in deinem Leben bei.

Mit diesem eBook hast du eine kompakte Zusammenfassung und wertvolles Wissen darüber bekommen, wie dein Nervensystem funktioniert und wie Stress entsteht. Doch all dieses Wissen wird dir nichts nützen, wenn du nicht bereit bist, aktiv deinen Alltag anzupassen.

**Dieses eBook ist eine herzliche Einladung und eine liebevolle Erinnerung, dich von nun an wichtig zu nehmen. Fange an, in dich hineinzuhören:**

**Wie geht es dir gerade?**

**Wie fühlt sich dein Körper an?**

**Was tut dir gut?**

**Was brauchst du jetzt in diesem Moment?**

**Was braucht dein Körper?**

# Entspannt durch den Alltag


## Dein Nervensystem als Schlüssel zur Stressbewältigung

**Hiermit möchte ich dir eine Auswahl an einfachen, alltagstauglichen Übungen geben, dir dir helfen, dich und dein Nervensystem zu regulieren und Balance zu finden.**

### Atemübung (4-2-6-Atmung):

- Atme langsam durch die Nase ein und zähle dabei bis 4. Spüre, wie sich dein Bauch hebt.
- Halte den Atem kurz an und zähle bis 2.
- Atme langsam durch den Mund aus, zähle bis 6. Lass dabei alle Anspannung los.

Wiederhole diese Übung so oft, wie es dir gut tut und spüre, wie dein Körper zur Ruhe kommt.



Diese Übung kannst du überall durchführen. Morgens im Bett, Beim Spazieren gehen. Im Wartezimmer. Auf dem Weg zur Arbeit. Auf dem Weg zum Bäcker. Beim Kochen, auf dem Klo... einfach überall!

### Umsetzungstipp #1:

**Fokussiere dich für den Anfang auf EINE Übung und schaffe dir in deinem Alltag Zeit und Raum diese Übung anzuwenden. orientiere dich an der Frage: Welche Übung hat den größtmöglichen positiven Effekt in meinem Alltag?**

# Entspannt durch den Alltag

## Dein Nervensystem als Schlüssel zur Stressbewältigung

### Somatische Orientierung (Körperwahrnehmung)

- Setze dich bequem hin oder stelle dich stabil hin, sodass du dich sicher fühlst.
- Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Füße: Spüre den Kontakt zum Boden. Nimm wahr, wie der Boden dich trägt.
- Atme bewusst ein und aus, während du deine Fußsohlen und das Gewicht deines Körpers spürst.
- Erkunde deinen Körper weiter: Spüre nacheinander, wie deine Beine, dein Rücken und deine Hände den Raum einnehmen.
- Schließe die Übung mit einer Selbstwahrnehmung ab: Frage dich: "Wie fühle ich mich jetzt? Was nehme ich in meinem Körper wahr?"



Diese Übung hilft dir, im Hier und Jetzt anzukommen, deinen Körper bewusst zu spüren und Sicherheit in dir selbst zu finden. Sie wird von Traumatherapeutin Verena König empfohlen, um mit deinem Körper in Kontakt zu kommen und die Verbindung zwischen Körper und Nervensystem zu stärken.

### Umsetzungstipp #2:

**Verbinde dich mit jemandem, der dich unterstützt. Gemeinsam fällt es leichter, neue Gewohnheiten zu etablieren. Trefft verbindliche Absprachen, welche Übung ihr wie oft umsetzt, und tauscht euch regelmäßig aus.**




# Entspannt durch den Alltag

## Dein Nervensystem als Schlüssel zur Stressbewältigung


### Achtsamkeitsübung (Sinne wahrnehmen)

- **Sinneserfahrungen können beruhigend wirken.** Nehme in deinem Alltag bewusst deine Sinne wahr. Berühre etwas Weiches, rieche an einem angenehmen Duft oder trinke bewusst einen warmen Tee.

Versuche dir vorzustellen, du hättest noch nie diesen weichen Gegenstand berührt. Stelle dir vor, du trinkst diesen Tee zum ersten Mal in deinem Leben. Wie fühlt es sich an? Was schmeckst und riechst du?



Lege Mikropausen in deinem Alltag ein: Schließe für 30 Sekunden die Augen, entspanne deine Schultern und spüre deinen Atem. Rieche, wie die Luft riecht, fühle die Unterlage auf der du sitzt oder stehst.



Mikropausen geben dem Nervensystem die Möglichkeit, kurz in den Ruhemodus zu wechseln. Sie helfen, den Körper zu entspannen, die Gedanken zu sortieren und sorgen so für mehr innere Balance und Resilienz im Alltag.

Ich wünsche dir viel Freude und gutes Gelingen beim Ausprobieren und Regulieren, damit dein Alltag leicht und entspannt werden kann!

#### Quellen:

<https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/dreieiniges-gehirn/3014>

<https://www.superheldenkids.de/>

Campbell et al. (2016). Biologie, 10. Auflage, Halbergmoos, Deutschland

Kabat-Zinn, J. (2019). Gesund durch Meditation, München, Deutschland

König, V. (2024) Trauma und Beziehungen. München, Deutschland