

Willkommen bei Creative-Minds –

Deiner Praxis für Psycho- und Kunsttherapie in Reutlingen

Ich bin Sabrina Lettieri, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Kunsttherapeutin M.A.

In diesem Infoblatt geht es rund um das Thema:

Survival-Modi verstehen & wandeln

Survival-Modi sind **Überlebensstrategien**, die unser Körper und unsere Psyche aktivieren, wenn wir uns bedroht, überfordert oder unsicher fühlen. Sie sind tief in uns angelegt – ursprünglich zum Schutz gedacht. Häufig entstehen sie durch Stress, Trauma oder lang anhaltende Belastungen.

Typische Modi können sein:

- **Kampf:** innere Anspannung, Ärger, Kontrollbedürfnis
- **Flucht:** Rückzug, Vermeidung, ständiges Beschäftigtsein
- **Erstarrung:** innere Leere, Handlungsunfähigkeit, Taubheitsgefühle
- **Anpassung:** Übermäßiges Kümmern, eigene Bedürfnisse unterdrücken

Woran erkenne ich den Survival-Modus?

- Du handelst „wie automatisch“, ohne bewusst zu wählen.
- Dein Körper ist angespannt (Herzrasen, Atem flach, Schlafprobleme).
- Du reagierst über oder stumpfst völlig ab.
- Es gibt kaum Zugang zu Freude, Kreativität oder Ruhe.

Survival-Modi sind nicht falsch oder schwach –

**sie haben dir einmal geholfen, schwierige Situationen zu überstehen.
Problematisch wird es, wenn sie dauerhaft aktiv bleiben und dir Lebensqualität rauben.**



Wege, Survival-Modi zu wandeln

Erkennen & Benennen

- Frage dich: „Bin ich gerade im Kampf, in Flucht, in Erstarrung oder Anpassung?“
- Allein das Bewusstwerden schafft Abstand.

Zurück ins Hier & Jetzt

- Atemübungen (bewusst tief ein- und ausatmen).
- 3 Dinge im Raum benennen, die du siehst/hörst/spürst.

Körper einsetzen

- Bei Kampf: Bewegung (gehen, schütteln, Sport).
- Bei Erstarrung: kleine Reize (kaltes Wasser, Musik, Berührung).
- Bei Flucht/Anpassung: bewusst stoppen und eine Pause erlauben.

Selbstmitgefühl üben

- Statt „Ich funktioniere nicht richtig“ → „Mein Körper schützt mich noch immer, aber ich darf neue Wege finden.“

Neue Strategien entwickeln

- Kreative Ausdrucksformen (Malen, Schreiben, Musik).
- Gespräche & professionelle Begleitung, um alte Muster zu lösen.

Merksatz

Survival-Modi sind keine Feinde – sie sind alte Verbündete.

Jetzt darfst du lernen, sie bewusst wahrzunehmen und in lebendige Strategien zu verwandeln, die dir heute guttun.

Mini-Übung: Lege beide Füße bewusst auf den Boden. Atme tief ein. Sage dir innerlich: „Es ist jetzt. Ich bin sicher.“ Spüre nach.

Ich hoffe diese Impulse haben Dir gutgetan.

Du findest weitere kreative Angebote, kunsttherapeutische Inspiration und Übungen auf meiner Homepage:

<https://creative-minds-therapy.de>

Besuch mich- Demnächst kommen neue Freebies auf meine Seite <3

