



**INFOBLATT
DAS NERVENSYSTEM**

„Bin ich sicher - oder nicht?“

Sabrina Lettieri
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Kunsttherapeutin M.A.



Das Nervensystem

INFOBLATT ZUR PSYCHOEDUKATION

Sabrina Lettieri
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Kunsttherapeutin M.A.

WAS IST DAS NERVENSYSTEM?

Das Nervensystem ist das zentrale Steuerungs- und Kommunikationssystem deines Körpers. Es verarbeitet Informationen, bewertet sie und sorgt dafür, dass dein Körper angemessen reagiert.

Es arbeitet ständig im Hintergrund, ohne dass du bewusst eingreifen musst.

SEINE HAUPTAUFGABEN

- Reize wahrnehmen (innen & außen)
- Informationen verarbeiten
- Reaktionen steuern (Körper + Verhalten)
- Sicherheit einschätzen

Es fragt immerzu: "Bin ich sicher? oder nicht?"

ZNS & PNS – DIE ZWEI HAUPTBEREICHE

Zentrales Nervensystem (ZNS)

- Besteht aus Gehirn & Rückenmark
- Verarbeitet Informationen
- Trifft „Entscheidungen“

Das ZNS ist die Schaltzentrale

Peripheres Nervensystem (PNS)

- Verbindet den Körper mit dem ZNS
- Leitet Informationen hin und zurück

Unterteilt in:

- Somatisches Nervensystem → bewusste Bewegungen
- Autonomes Nervensystem → automatische Prozesse

Das PNS ist die Verbindungsleitung



Das Nervensystem

INFOBLATT ZUR PSYCHOEDUKATION

Sabrina Lettieri
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Kunsttherapeutin M.A.

WIE DAS NERVENSYSTEM ARBEITET

Das Nervensystem funktioniert nicht logisch – sondern biologisch und erfahrungsbasiert.
Es:

- scannt permanent deine Umgebung
- vergleicht mit früheren Erfahrungen
- reagiert schneller als dein Verstand

Deshalb reagierst du manchmal, bevor du verstehst warum

WAS DEIN NERVENSYSTEM REGULIERT

Es steuert unter anderem:

- Herzschlag
- Verdauung
- Emotionen
- Energielevel
- Atmung
- Muskelspannung
- Aufmerksamkeit

Kurz gesagt: Dein gesamtes Erleben

DU KANNST DEIN NERVENSYSTEM NICHT WILLENTLICH STEUERN.

- Es arbeitet unbewusst
- Es reagiert auf Sicherheit, nicht auf Gedanken
- Es ist schneller als dein Bewusstsein

Du kannst es nicht kontrollieren – aber du kannst Bedingungen schaffen, in denen es sich selbst reguliert



Das Nervensystem

INFOBLATT ZUR PSYCHOEDUKATION

Sabrina Lettieri
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Kunsttherapeutin M.A.

REGULATION ≠ BERUHIGUNG

Oft wird vermutet: „Wenn ich mich reguliere, bin ich auch ruhig. Leider stimmt das nicht.“

Ein reguliertes Nervensystem kann:

- aktiv und gleichzeitig ruhig sein
- fokussiert sein und gleichzeitig emotional sein

Regulation bedeutet:

Angemessen auf die Situation reagieren zu können

WIE KANN ICH DAS VERSTEHEN?

„Aktiv“ bedeutet im Nervensystem nicht automatisch „gestresst“.

Es heißt erstmal nur: Energie ist verfügbar.

„Ruhig“ bedeutet nicht „träge“, sondern:

keine innere Bedrohung / kein Alarm

Beispiel:

- Du bist wach, aufmerksam, leistungsfähig (aktiv)
- Gleichzeitig fühlst du dich sicher und stabil (ruhig)

Das ist ein Zustand von ruhiger Aktivierung

Auch fokussiert und emotional zu sein ist kein Widerspruch.

Der Fokus bedeutet seine Aufmerksamkeit ist gebündelt

Emotional zu sein bedeutet: du fühlst etwas.

Ein reguliertes Nervensystem kann:

- fühlen ohne überwältigt zu werden
- denken ohne sich abzuspalten

Beispielsweise kannst du ein intensives Gespräch führen, dass dich emotional berührt dabei bist du gleichzeitig präsent & klar (fokussiert)

Merke: **Ein reguliertes Nervensystem ist nicht ruhig – es ist flexibel.**

Es kann Energie halten, ohne in Stress zu kippen.



Das Nervensystem

INFOBLATT ZUR PSYCHOEDUKATION

Sabrina Lettieri
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Kunsttherapeutin M.A.

REGULATION BEDEUTET FLEXIBILITÄT

Ein gesund reguliertes Nervensystem kann:

- zwischen Zuständen wechseln
- sich anpassen
- nach Stress wieder herunterfahren

Nicht „immer ruhig“ – sondern beweglich

ANZEICHEN EINES DYSREGULIERTEN NERVENSYSTEMS

Übererregung (zu viel Aktivierung)

- innere Unruhe
- Herzrasen
- Reizbarkeit
- Schlafprobleme
- Angst / Grübeln

Untererregung (zu wenig Aktivierung)

- Erschöpfung
- Antriebslosigkeit
- „wie betäubt“
- Konzentrationsprobleme
- Rückzug

Viele Menschen wechseln zwischen beiden Zuständen

ANZEICHEN EINES REGULIERTEN NERVENSYSTEMS

- Du kannst dich entspannen und aktiv sein
- Du fühlst dich im Körper präsent
- Emotionen sind spürbar, aber nicht überwältigend
- Du kannst Stress verarbeiten
- Du kommst schneller wieder „bei dir an“

Regulation fühlt sich oft an wie: „Ich bin da – und ich komme klar“

Das Nervensystem

INFOBLATT ZUR PSYCHOEDUKATION

Wenn du bis hier gelesen hast, hast du bereits etwas Wichtiges verstanden:
Dein Nervensystem ist nicht „falsch“ – es reagiert.

Die Frage ist nur: Wie genau reagiert es bei dir?

Du kannst jetzt den nächsten Schritt gehen:

- Selbsttest machen
→ Finde heraus, wie dein Nervensystem aktuell reagiert
- Dein Reizprofil verstehen
→ Lerne, welche Reize dein System beeinflussen

Erste Übung ausprobieren - erlebe, wie Regulation sich anfühlen kann

- Mit mir arbeiten
→ Wenn du dir Begleitung auf deinem Weg wünschst

Geh den Schritt, der sich für dich gerade stimmig anfühlt.



Sabrina Lettieri
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kunsttherapeutin
M.A.

Creative Minds Reutlingen
hello@creative-minds-therapy.de
0163-788-4939
