



**DAS NERVENSYSTEM
MEIN REIZPROFIL**

Auswertung nach dem Selbsttest

Sabrina Lettieri
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Kunsttherapeutin M.A.



Das Nervensystem

REIZPROFIL

Sabrina Lettieri
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Kunsttherapeutin M.A.

WAS IST EIN REIZPROFIL?

Dein Reizprofil beschreibt, wie dein Nervensystem auf verschiedene Reize reagiert. Jeder Mensch nimmt die Welt unterschiedlich wahr – nicht, weil er „empfindlich“ ist, sondern weil sein Nervensystem individuell arbeitet.

Ein Reiz kann z. B. sein:

- Geräusch
- Licht
- Berührung
- soziale Situationen
- Gedanken & Erinnerungen
- innere Körperzustände

WARUM DEIN REIZPROFIL SO WICHTIG IST

Dein Nervensystem reagiert nicht zufällig.

Es basiert auf:

- Erfahrungen
- Prägungen
- Gewohnheiten
- Schutzmechanismen

Das bedeutet:

Was dich stresst, hat einen Grund – auch wenn er dir nicht bewusst ist.



Das Nervensystem

REIZPROFIL

Sabrina Lettieri
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Kunsttherapeutin M.A.

ÜBERERREGTES (HOCHREAKTIVES) SYSTEM

Typisch:

- schnelle Überforderung durch Reize
- empfindlich auf Geräusche, Licht, soziale Situationen
- starkes inneres Stressgefühl

Dein System sagt schnell: „Zu viel!“

UNTERERREGTES SYSTEM

Typisch:

- wenig Energie / wenig Reaktion
- Reize kommen „nicht richtig an“
- Gefühl von Leere oder Abstand

Dein System sagt eher: „Zu wenig.“

WECHSELNDES SYSTEM

Typisch:

- Wechsel zwischen Überforderung und Erschöpfung
- schwer vorhersehbare Reaktionen
- instabiles Energielevel

Dein System sagt: „Mal zu viel – mal gar nichts.“



Das Nervensystem

REIZPROFIL

Sabrina Lettieri
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Kunsttherapeutin M.A.

Dein Reizprofil ist kein Problem.

Es ist eine Anpassung deines Nervensystems, weil es versucht:

- dich zu schützen
- dich zu stabilisieren
- dich durch deinen Alltag zu bringen

WAS DIR DEIN REIZPROFIL ZEIGT

Wenn du dein Profil kennst, kannst du:

- Reaktionen besser verstehen
- Überforderung früher erkennen
- gezielter regulieren
- deinen Alltag passender gestalten
-

Du gehst von „Warum bin ich so?“ zu „Was braucht mein System gerade?“

Das Nervensystem

REIZPROFIL

Jetzt nachdem du dein Reizprofil kennengelernt hast, bist du nicht mehr ausgeliefert und hast dich ein Stück weit selbst neu kennenlernen dürfen.

Du kannst jetzt den nächsten Schritt gehen:

Im Selfcare-Bereich findest du ein paar Übungen zur Regulation- erlebe wie ses sich anfühlen kann.

Falls du merkst, das ist ein Thema, fühl dich herzlich eingeladen mit mir zu arbeiten. Ich begleite dich gern auf diesem Weg.

Falls noch nicht geschehen:

- Lies die das Infoblatt zum Nervensystem durch oder
 - Selbsttest machen
- Finde heraus, wie dein Nervensystem aktuell reagiert
- oder schnupper noch ein bisschen im Selfcare-Bereich auf meiner Homepage:
<https://creative-minds-therapy.de>

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
