



**SELBSTTEST
DAS NERVENSYSTEM**

Übererregung - Untererregung

Sabrina Lettieri
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Kunsttherapeutin M.A.



Das Nervensystem

SELBSTTEST

Sabrina Lettieri
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Kunsttherapeutin M.A.

DEIN AKTUELLES REIZPROFIL

Ziel: Einschätzen, wie dein Nervensystem aktuell reagiert

Beantworte spontan (0–3 Punkte):

- 0 = trifft nicht zu
- 1 = selten
- 2 = oft
- 3 = sehr häufig

ÜBERERREGUNG

- Ich fühle mich oft innerlich angespannt
- Ich habe Schwierigkeiten abzuschalten
- Geräusche / Reize überfordern mich schnell
- Mein Körper ist oft „unter Strom“
- Ich reagiere schnell gereizt

Punkte:-----

UNTERERREGUNG

- Ich fühle mich häufig müde oder leer
- Ich habe wenig Energie / Motivation
- Ich ziehe mich eher zurück
- Ich fühle mich oft „wie abgeschnitten“
- Konzentration fällt mir schwer

Punkte:-----



Das Nervensystem

SELBSTTEST

Sabrina Lettieri
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Kunsttherapeutin M.A.

AUSWERTUNG

- Mehr Punkte bei Übererregung
→ Dein System ist oft im Alarmmodus
- Mehr Punkte bei Untererregung
→ Dein System ist eher im Shutdown
- Ähnliche Werte
→ Dein System pendelt zwischen beiden Zuständen

Dein Ergebnis ist kein Problem – sondern ein Hinweis.

Es zeigt dir:

- wie dein Nervensystem aktuell arbeitet
- welche Reize für dich relevant sind
- wo Regulation ansetzen kann

Das Nervensystem

SELBSTTEST

Der Test hat dir Aufschluss gegeben, wie dein Nervensystem derzeit arbeitet.
Es ist nicht „falsch“ – es reagiert.

Du kannst jetzt den nächsten Schritt gehen:

- Lies dir gern das Infoblatt zur Psychoedukation durch
→ Verstehe wozu dein Nervensystem da ist und wann es reguliert oder dysreguliert ist
- 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
