



## ÜBERLEBENSSTRATEGIEN

*Survival - Modi verstehen und wandeln*

Sabrina Lettieri  
Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Kunsttherapeutin M.A.



# Überlebensstrategien

SURVIVAL - MODI VERSTEHEN UND WANDELN

---

Sabrina Lettieri  
Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Kunsttherapeutin M.A.

## WENN DEIN NERVENSYSTEM NOCH IM ÜBERLEBEN IST

Kennst du das?

Du reagierst plötzlich anders, als du es eigentlich möchtest.

- Du wirst schneller gereizt als früher
- Du ziehst dich zurück, obwohl du Nähe brauchst
- Du funktionierst – aber fühlst dich nicht mehr wirklich verbunden

Und vielleicht fragst du dich:

„Warum bin ich so?“

Die Antwort liegt nicht im “Warum”, sondern “Wie” dein Nervensystem dich schützt.

## WAS SIND SURVIVAL-MODI?

Survival-Modi sind automatische Schutzreaktionen deines Nervensystems.

Sie werden aktiviert, wenn dein System wahrnimmt:

„Es ist gerade nicht sicher.“

Das passiert unbewusst, blitzschnell, körperlich, nicht logisch.

Moderne Forschung zeigt:

Unser Nervensystem bewertet ständig unbewusst: Bin ich sicher – oder in Gefahr?

Diese unbewusste Bewertung nennt man Neurozeption (ein Begriff aus der Polyvagal-Theorie von Stephen Porges)

Wichtig:

Du entscheidest das nicht bewusst– dein Körper reagiert zuerst.



# Überlebensstrategien

SURVIVAL - MODI VERSTEHEN UND WANDELN

---

## DIE 4 HÄUFIGSTEN SURVIVAL-MODI

Diese Reaktionen sind biologisch angelegt – und jeder Mensch nutzt sie.

### Kampf (Fight)

Du gehst nach vorne.

- Reizbarkeit, Wut
- starkes Kontrollbedürfnis
- innere Anspannung

Dein System sagt:

„Ich muss mich schützen.“

### Flucht (Flight)

Du gehst in Bewegung – innerlich oder äußerlich.

- ständige Unruhe
- viel tun, wenig fühlen
- Perfektionismus

Dein System sagt:

„Ich darf nicht stehen bleiben.“

### Erstarrung (Freeze)

Du gehst in Rückzug.

- Erschöpfung
- Leere, Taubheit
- „Ich kann nicht handeln“

Dein System sagt:

„Ich halte das nicht aus.“

### Anpassung (Fawn)

Du passt dich an, um Verbindung zu sichern.

- People Pleasing
- eigene Bedürfnisse zurückstellen
- Harmonie über alles

Dein System sagt:

„Ich darf nicht anecken.“

### Woran du erkennst, dass du im Survival-Modus bist

- Du reagierst automatisch statt bewusst
- Dein Körper ist angespannt oder erschöpft
- Du fühlst dich nicht mehr richtig „bei dir“
- Deine Reaktionen passen nicht zur aktuellen Situation

Viele beschreiben es so: „Ich bin nicht mehr ich selbst.“

Du bist nicht falsch.

Dein Nervensystem tut genau das, wofür es gemacht ist:

**Dich schützen.**

Diese Muster sind entstanden, weil sie einmal sinnvoll waren. Problematisch wird es erst, wenn:

- sie dauerhaft aktiv bleiben
- sie nicht mehr zur aktuellen Situation passen



# Überlebensstrategien

SURVIVAL - MODI VERSTEHEN UND WANDELN

---

Dein Nervensystem lernt durch Erfahrung, nicht durch Verstehen.

Das bedeutet:

- Einsicht allein verändert wenig
- dein Körper braucht neue Erfahrungen von Sicherheit

Deshalb fühlen sich viele festgefahren, obwohl sie „es eigentlich wissen“

## WIE KANN ICH SURVIVAL-MODI WANDELN?

### 1. Erkennen und Benennen

Frage dich:

- „Was passiert gerade in mir?“
- „Welcher Modus ist aktiv?“
- Allein das schafft:

→ Abstand

→ erste Regulation

### 2. Zurück ins Hier & Jetzt

Dein Nervensystem braucht

Orientierung.

- Benenne 3 Dinge, die du siehst
- Spüre deine Füße am Boden
- Nimm deinen Atem bewusst wahr

Signal: „Ich bin gerade sicher.“

### 3. Den Körper einbeziehen

Regulation passiert über den Körper

- bei Kampf → Bewegung, Spannung abbauen
- bei Erstarrung → kleine Reize setzen
- bei Flucht → bewusst langsamer werden
- bei Anpassung → innehalten & eigene Bedürfnisse spüren

### Du darfst Selbstmitgefühl entwickeln:

Sei nicht so streng mit dir. Statt dich fertig zu machen, probiere es mit etwas Mitgefühl und sag dir: „**Mein System schützt mich noch – ich darf neue Wege lernen**“

Survival-Modi sind keine Schwäche – sie sind alte Schutzstrategien. Und: Du kannst lernen, sie zu verändern.

Lerne über neue Erfahrungen:

- kreative Ausdrucksformen (Malen, Schreiben)
- bewusste Pausen
- sichere Beziehungen

Dein Nervensystem lernt durch Wiederholung von Sicherheit



# Überlebensstrategien

SURVIVAL - MODI VERSTEHEN UND WANDELN

## **DU BIST NICHT DEIN SURVIVAL-MODUS.**

DU HAST NUR GELERNT, IN IHM ZU LEBEN.  
UND GENAU DESHALB KANNST DU AUCH LERNEN, WIEDER MEHR INS  
LEBEN ZURÜCKZUKOMMEN.

Vielleicht hast du dich an einigen Stellen wiedererkannt.

Dann ist das kein Zeichen, dass etwas „falsch“ ist. Du bist nicht kaputt oder fehlerhaft.  
Deine Reaktion gibt dir ein Hinweis, dass dein System lange viel getragen hat.

Wenn du merkst, dass du diese Muster nicht allein verändern kannst:

Ich begleite dich dabei,

- dein Nervensystem zu verstehen
- dich wieder mit dir selbst zu verbinden
- neue, regulierende Erfahrungen zu machen

Du gehst nach deinem Gefühl und nach deinem Tempo.

Dir steht es frei dich weiter umzusehen und den Selbsttest zu machen.

Vielleicht willst du auch etwas über das Nervensystem erfahren?

Stöbere dafür gern im Selfcare-Bereich weiter.



---

Sabrina Lettieri  
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kunsttherapeutin  
M.A.

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

---