



**DAS NERVENSYSTEM
AKTIVIERUNG-DYNAMIKEN-ÜBUNGEN**

Übungen zur Regulierung

Sabrina Lettieri
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Kunsttherapeutin M.A.



Das Nervensystem

AKTIVIERUNG-DYNAMIKEN-ÜBUNGEN

Sabrina Lettieri
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Kunsttherapeutin M.A.

GRUNDAKTIVIERUNG & AKTIVIERUNGSDYNAMIK VERSTEHEN

Was ist „Grundaktivierung“?

Dein Nervensystem hat immer ein bestimmtes Grundniveau an Aktivierung.
Man kann sich das vorstellen wie einen inneren Regler:

- zu niedrig → wenig Energie, Rückzug
- passend → wach, präsent, handlungsfähig
- zu hoch → Stress, Unruhe, Überforderung

Dieses Niveau bestimmt, wie du dich fühlst, denkst und reagierst.

WIE AKTIVIERUNG ENTSTEHT

Dein Nervensystem passt die Aktivierung ständig an – je nachdem, was es wahrnimmt:

- Sicherheit → Regulation
- Gefahr → Aktivierung
- Überforderung → Abschaltung

Das passiert:

- automatisch
- unbewusst
- schneller als dein Denken

Du entscheidest das nicht – dein System reagiert



Das Nervensystem

AKTIVIERUNG-DYNAMIKEN-ÜBUNGEN

DIE AKTIVIERUNGSDYNAMIK

Dein Nervensystem bewegt sich ständig zwischen Zuständen:

- Aktivierung (Energie hochfahren)
- Regulation (Stabilität halten)
- Deaktivierung (Energie runterfahren)

Ein gesundes System kann fließend wechseln, während ein dysreguliertes System:

- „stecken“ bleibt
- oder abrupt wechselt

WARUM SICH REGULATION OFT FALSCH ANFÜHLT

Viele Erwachsene versuchen sich zu beruhigen, wenn sie sich schlecht fühlen

Das Problem:

- Wenn dein System unteraktiviert ist, brauchst du Aktivierung, nicht Ruhe
- Wenn dein System überaktiviert ist, brauchst du Sicherheit, nicht mehr Input

Wählst du also die falsche Strategie verstärkt es das Problem

WIE ÜBUNGEN WIRKEN

Bei Überaktivierung

Dein System ist im Alarmmodus.

Es braucht Signale wie:

- „Ich bin sicher“
- „Ich kann loslassen“

Deshalb wirken:

- langsames Ausatmen → reduziert körperliche Alarmreaktion
- Orientierung im Raum → zeigt keine akute Gefahr
- Reizreduktion → verhindert zusätzliche Überladung

Beim Wechsel zwischen Zuständen

Dein System hat keine stabile Mitte gefunden

Es braucht:

- Orientierung
- bewusste Übergänge
- passende Reize zur richtigen Zeit

Deshalb wirken:

- Check-ins → machen Zustände bewusst
- gezielte Anpassung → verhindert extremes Pendeln

Bei Unteraktivierung

Dein System ist im Energiesparmodus.

Es braucht:

- mehr Reize
- mehr körperliche Aktivierung

Deshalb wirken:

- Bewegung → erhöht körperliche Aktivierung
- Kälte / Berührung → weckt das System
- Rhythmus → gibt Struktur und Stabilität



Das Nervensystem

AKTIVIERUNG-DYNAMIKEN-ÜBUNGEN

Sabrina Lettieri
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Kunsttherapeutin M.A.

**Übungen verändern nicht deine Gedanken – sie verändern deinen körperlichen Zustand
Und dein Zustand beeinflusst:
wie du denkst - wie du fühlst - wie du handelst**

**Du regulierst dein Nervensystem nicht durch Nachdenken – sondern durch Erfahrung.
Ein Nervensystem folgt biologischen Regeln. Es braucht passende Reize, keine Kontrolle.
Regulation ist zustandsabhängig**

**Deshalb funktionieren Übungen nicht immer gleich, sondern nur dann, wenn sie zum
Zustand passen.**

ÜBUNGEN FÜR ÜBEREMPFLINDLICHE SYSTEME

Beruhigung & Sicherheit

1. Orientierungsübung

- Schau dich langsam im Raum um
- Benenne 5 Dinge, die du siehst
- Spüre deine Füße am Boden

2. Reizreduktion

- weniger Licht
- weniger Geräusche
- Abstand von sozialen Reizen

Signal an dein Nervensystem: „Ich bin sicher“ Nicht Vermeidung – sondern gezielte Entlastung

3. Verlängerte Ausatmung

- 4 Sekunden einatmen
- 6–8 Sekunden ausatmen

aktiviert den Ruheanteil deines Nervensystems



Das Nervensystem

AKTIVIERUNG-DYNAMIKEN-ÜBUNGEN

ÜBUNGEN FÜR UNTERREAKTIVE SYSTEME

Aktivierung & Energie

1. Körper aktivieren

- kräftiges Reiben der Arme
- leichtes Hüpfen oder Stampfen
- kaltes Wasser im Gesicht

bringt dein System „online“

2. Rhythmus nutzen

- Musik mit klaren Beats
- im Takt bewegen

Rhythmus reguliert direkt das Nervensystem

3. Kleine Reize setzen

- frische Luft
- Temperaturwechsel
- bewusstes Strecken

sanfte Aktivierung statt Überforderung

ÜBUNGEN FÜR WECHSELNDE SYSTEME

Stabilität & Übergänge

1. Check-in (mehrmals täglich)

Frage dich:

- Bin ich gerade eher „zu viel“ oder „zu wenig“?

Das schafft Bewusstsein für deinen Zustand

2. Zustandsangepasste Regulation

- bei „zu viel“ → beruhigen
- bei „zu wenig“ → aktivieren

Flexibilität statt „eine Lösung für alles“

3. Übergänge bewusst gestalten

- nach Stress → kurze Pause
- vor Aufgaben → bewusst ankommen

hilft deinem System, nicht abrupt zu wechseln

Das Nervensystem

AKTIVIERUNG-DYNAMIKEN-ÜBUNGEN

Regulation bedeutet, deinem Nervensystem das zu geben, was es gerade braucht – nicht das, was immer hilft.

Dein Nervensystem folgt biologischen Regeln, es braucht passende Reize, keine Kontrolle. Regulation ist zustandsabhängig. Deshalb funktionieren Übungen nicht immer gleich, sondern nur dann, wenn sie zum Zustand passen

Du kannst jetzt den nächsten Schritt gehen:

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
- Finde heraus welcher Reiztyp du bist oder
- mach den Selbsttest

→ 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
