



**DEIN NERVENSYSTEM IN BALANCE  
BRINGEN**

*Übungen zur Regulierung*

Sabrina Lettieri  
Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Kunsttherapeutin M.A.



# Survival-Modi

---

ÜBUNGEN

Sabrina Lettieri  
Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Kunsttherapeutin M.A.

Du bist nicht deine Reaktion. Du hast nur gelernt, auf eine bestimmte Weise zu reagieren.  
Und genau deshalb kannst du auch lernen, anders mit dir umzugehen.

Basierend auf deinem Ergebnis des Selbsttests kannst du hier direkt ansetzen und Übungen auswählen, die zu deinem Survival-Modus passen.

## WENN DU DICH IM KAMPF-MODUS (FIGHT) WIEDERFINDEST

Dein System ist in hoher Aktivierung  
→ Ziel: Spannung abbauen & Sicherheit spüren

### Übungen:

1. Spannung bewusst entladen
  - Stelle dich hin
  - Spanne deinen ganzen Körper für 5–10 Sekunden an
  - Lasse bewusst los

Wiederhole 3–5 Mal

Dein Körper bekommt die Möglichkeit, angesammelte Energie abzubauen, statt sie nach außen zu richten.

2. Kraft in Bewegung bringen
  - Gehe zügig spazieren
  - Schüttele Arme und Beine aus
  - Oder mache 1–2 Minuten intensivere Bewegung

Wichtig: bewusst wahrnehmen, wie sich dein Körper verändert

3. Ausatmung verlängern
  - 4 Sekunden einatmen
  - 6–8 Sekunden ausatmen

2–3 Minuten

Signal an dein System:

„Ich bin nicht in akuter Gefahr“



# Survival-Modi

---

ÜBUNGEN

Sabrina Lettieri  
Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Kunsttherapeutin M.A.

## WENN DU DICH IM FLUCHT-MODUS (FLIGHT) WIEDERFINDEST

Dein System ist überaktiv und getrieben  
→ Ziel: Verlangsamung & innere Stabilität

### Übungen:

#### 1. Stopp-Übung

- Halte bewusst inne
- Lege eine Hand auf deinen Körper
- Sage innerlich: „Ich darf kurz stehen bleiben“

1–2 Minuten reichen

#### 2. 5-4-3-2-1 Orientierung

- 5 Dinge sehen
- 4 Dinge fühlen
- 3 Dinge hören
- 2 Dinge riechen
- 1 Sache bewusst wahrnehmen

bringt dich zurück ins Hier & Jetzt

#### 3. Langsame Bewegung

- gehe bewusst langsam
- spüre jeden Schritt

Gegengewicht zu deinem inneren Tempo



# Survival-Modi

---

ÜBUNGEN

Sabrina Lettieri  
Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Kunsttherapeutin M.A.

## WENN DU DICH IM ERSTARRUNGS-MODUS (FREEZE) WIEDERFINDEST

Dein System ist runtergefahren  
→ Ziel: sanfte Aktivierung

### Übungen:

#### 1- Mini-Aktivierung

- Reibe deine Hände aneinander
- Klopfe sanft Arme und Beine ab

1–2 Minuten

Dein Körper wird wieder „spürbarer“

#### 52. Temperaturreiz

- kaltes Wasser über Hände oder Gesicht
- frische Luft

aktiviert dein Nervensystem sanft

#### 3. Mikro-Schritte

- Wähle eine ganz kleine Handlung (z. B. aufstehen, Fenster öffnen)

Erfolgserlebnis statt Überforderung



# Survival-Modi

---

ÜBUNGEN

Sabrina Lettieri  
Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Kunsttherapeutin M.A.

## WENN DU DICH IM ANPASSUNGS-MODUS (FAWN) WIEDERFINDEST

Dein System sucht Sicherheit über andere  
→ Ziel: zurück zu dir selbst

### Übungen:

1. Bedürfnisse wahrnehmen

Frage dich:

- „Was brauche ich gerade?“

ohne es sofort umzusetzen – nur wahrnehmen

2. Mini-Grenze setzen

- sage in einer kleinen Situation bewusst „Nein“
- oder
- nimm dir bewusst Zeit für dich

klein anfangen

3. Körperkontakt zu dir selbst

- Hand auf Herz oder Bauch
- ruhig atmen

Signal: „Ich bin da für mich“



# Survival-Modi

---

ÜBUNGEN

Sabrina Lettieri  
Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Kunsttherapeutin M.A.

## WECHSEL-ÜBUNG

Ziel: Bewusstsein + passende Reaktion

Check-in (mehrmals täglich)

Frage dich:

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

danach passende Übung wählen

Diese Übungen „reparieren“ dich nicht. Du bist nicht kaputt!! Manchmal funktioniert unser Schutzschild zu gut. Diese Funktionen sind dafür da, deinem Nervensystem zu helfen:

- sich sicherer zu fühlen
- neue Erfahrungen zu machen
- flexibler zu werden

Die Wirkung entsteht durch Wiederholung, durch kleine stetige Veränderungen und ein Timing, dass sich deinem körperlichen Tempo anpasst- und nicht dem, was dein Kopf will.



# Survival-Modi

---

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.**

Wenn du merkst, dass es allein schwer ist. Vielleicht hast du beim Üben gemerkt:

- es fällt dir schwer, dranzubleiben
- dein System reagiert stärker als gedacht
- du kommst immer wieder an ähnliche Punkte

Genau hier beginnt oft der Punkt, an dem Begleitung sinnvoll wird. Ich begleite dich dabei,

- dein Nervensystem wirklich zu verstehen
- passende Regulation für dich zu finden
- deine Muster nachhaltig zu verändern

in deinem Tempo, ohne Druck.

**Du musst nicht gegen dein Nervensystem arbeiten. Du darfst lernen, mit ihm zu arbeiten.**



---

Sabrina Lettieri  
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kunsttherapeutin  
M.A.

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

---