

Nervensystem regulieren

So kannst du dich erden, wenn du gestresst bist!

Wichtig!

Je stärker der empfundene Stress ist, desto stärker müssen die Reize sein, mit denen gegengesteuert wird. Bei starkem Stress funktioniert die Regulation nur noch über den Körper, nicht mehr über Gedanken.

Stressprävention	Leichter Stresspegel
☐ ausreichend essen/trinken ☐ gesunde Beziehungen pflegen ☐ Zeit für Rückzug nehmen ☐ ausreichend schlafen und bewegen ☐ jeden Tag Zeit in der Natur verbringen ☐ gesunde Ernährung (wenig Zucker) ☐ Alltagshelfer (z. B. Ohropax etc.) ☐ eigene Grenzen kennen(lernen) ☐ Freizeit intuitiv gestalten	☐ sich selbst ein Lied vorsingen ☐ Aufnahme mit selbst eingesprochener Botschaft (in entspannter Stimmlage) abhören ☐ Atemübungen durchführen ☐ Aufmerksamkeit auf Umgebung lenken ☐ Zeit in Hängematte verbringen ☐ aufräumen/ausmisten/ablenken ☐ mit vertrautem Menschen sprechen
Mittlerer Stresspegel	Starker Stresspegel
☐ barfuß über Waldboden laufen ☐ laut & wohlwollend mit sich sprechen ☐ Nägel der Daumen leicht in Kuppen der Mittelfinger drücken ☐ joggen/Fahrrad fahren ☐ auf Akupressurmatte legen ☐ kaltes Wasser ins Gesicht spritzen ☐ Arme über Oberkörper überkreuzen und mit Handflächen auf Oberarme klopfen (abwechselnd links und rechts) = Schmetterlingsübung	☐ sprinten, bis die Luft ausgeht ☐ mit Fingernägeln stark in Haut kneifen ☐ Kiefernzapfen kneten ☐ Eiswürfel lutschen ☐ in Zitrone beißen ☐ für eine Weile herumspringen ☐ eiskalt duschen ☐ Hände nah am Ohr zusammenklatschen ☐ laut schnipsen ☐ laut ausatmen und dabei herumlaufen

Funktioniert's?

Es bedarf etwas Übung, das Stresslevel richtig einzuschätzen. Zudem wirst du vielleicht eine Weile brauchen, um die richtigen Strategien zum richtigen Zeitpunkt abrufen zu können.

- Notiere dir, welche Strategien für dich am besten funktionieren und probiere eigene Ideen aus. Du kannst dir eine eigene Liste zusammenstellen, die du immer mitnimmst.
- Gehe liebevoll mit dir um, auch wenn du es nicht schaffst, rechtzeitig gegenzusteuern.
- Du bist immer gleich wertvoll! Vergiss das nicht.