

Die Wahrheit über dein Nervensystem

'Stress ist keine Kopfsache'

Warum wir nie richtig abschalten können -
und was wirklich gegen Stress hilft

Was du in diesem Buch lernen wirst

Hallo liebe Leserin, hallo lieber Leser,

ich bin Tim.

In den letzten Jahren habe ich mich von ständigem Stress und innerer Anspannung gelöst.

Seitdem arbeite ich produktiver als je zuvor – und kann gleichzeitig abends so richtig abschalten und Energie für den neuen Tag tanken.

Ich habe meinen Körper komplett transformiert, bin Stress-Essen losgeworden und lebe deutlich gesünder. Ich bin deutlich entspannter und kann für meine Freunde und Familie viel präsenter sein.

Aber das war nicht immer so.

Früher wuchs mir schnell alles über den Kopf. Ich stand mir oft selbst im Weg. Alles war einfach sehr anstrengend. Kleinigkeiten, wie eine unerwartete E-Mail, konnten mich richtig stressen.

Mein Geduldsfaden war kurz, die Ausdauer für wichtige Aufgaben hat mir gefehlt. Nachts lag ich oft wach und habe über Dinge gegrübelt, die ich sowieso nicht ändern konnte.

Zeitweise hatte ich mich sogar schon damit abgefunden: *"So bin ich einfach. Das Leben ist eben stressig und ich habe wohl leider keine allzu hohe Stresstoleranz."*

Doch dann bin ich auf den Ansatz gestoßen, den ich in diesem Buch mit dir teile.

Du wirst in diesem Buch lernen:

- ❖ Was dein Körper wirklich braucht, um aus dem **Stressmodus** herauszukommen – ohne weniger ambitioniert zu sein

- ❖ Wieso du nie richtig abschalten kannst
- ❖ Warum Stress **keine** Kopfsache ist - und wo er wirklich entsteht
- ❖ Weshalb Atemübungen, positives Denken und der nächste Urlaub Stress nicht dauerhaft lösen
- ❖ Wie du wieder mehr Energie für Familie, Beruf und Alltag aufbaust
- ❖ Die effektivste Methode, um als absoluter Einsteiger dein Nervensystem zu regulieren – ohne stundenlange Entspannungsmethoden

Dieses Buch verbindet moderne Erkenntnisse über das Nervensystem mit Strategien, die du sofort in deinen Alltag integrieren kannst – ohne Fachsprache und stundenlange Routinen.

Bevor wir loslegen noch ein Hinweis: Dieses Buch ist für psychisch gesunde Menschen konzipiert und ersetzt keine Therapie oder Behandlung durch einen Arzt oder Psychotherapeuten.

Du kannst Stress besiegen - ohne Verzicht aufs Leben

Viele Menschen denken, um Stress zu überwinden, müssen sie kürzer treten. Ziele hinten anstellen. Stressoren eliminieren.

Widerwillig schalten sie einen Gang zurück. **Aber innerlich denken sie:**
*"F*ck it, das ist ein verdammt hoher Preis für ein bisschen weniger Stress."*

... und ganz ehrlich, so ist das Leben nicht gedacht.

*Wir wollen doch rausgehen. Abenteuer erleben. Erfahrungen machen.
 Menschen treffen. Erfolgreich sein. Unsere Passion leben. Weiterkommen.*

Uns entwickeln. Freude haben. Verbindung spüren. Authentisch sein. Lieben und geliebt werden ... nur eben ohne Stress.

Mir geht es zumindest so. Ich bin ambitioniert und habe Ziele. Aber ich will mich gleichzeitig nicht dafür aufopfern. Ich will mein Leben genießen, entspannt sein **und** gleichzeitig vorankommen.

Die gute Nachricht lautet: Ich habe einen Weg gefunden, durch den beides möglich ist. Dieses Buch ist für Menschen, die mehr aus ihrem Leben machen wollen - *aber ohne Stress.*

Die leistungsfähig und aktiv bleiben wollen und nach vorne gehen. Die sich nicht von Stress ausbremsen lassen und ihre Wünsche, Träume und Ziele weiterhin mit Energie und Fokus verfolgen wollen.

Für Menschen, die **keine Zeit und Lust** auf stundenlange Übungen haben, nur um kurz etwas runterzukommen.

Dieses Buch zeigt dir, warum solche Entspannungstipps oft zu kurz greifen und wie echte Nervensystemregulation funktioniert. Dein Nervensystem wird neu kalibriert. Auf Entspannung bei gleichzeitiger Leistungsfähigkeit.

Was an diesem Buch anders ist

Dieses Buch gibt dir keine Liste mit '27 einfachen Methoden gegen Stress'.

1. Weil du von denen sowieso schon gehört hast
2. Weil sie für dich bisher nicht funktioniert haben
3. Weil es für gestresste Menschen schwer ist, bei sowas dranzubleiben

Echte Veränderung braucht mehr als ein paar zusammenhanglose Übungen. Sie braucht ein Verständnis **der wahren Gründe für Stress**. Nur so können wir den Stress an der Ursache effektiv angehen.

Wie dieses Buch funktioniert

Wir fokussieren uns in diesem Buch auf **eine** Herangehensweise, die erwiesenermaßen funktioniert. Du findest keinen unstrukturierten Wust an Möglichkeiten.

Wir kennen es alle: Wir lesen ein Buch, sind inspiriert, aber wissen nicht, welche der 27 Übungen für uns am besten ist.

Wir geraten so in ein Paradoxon der Wahl. Eine zu große Auswahl wirkt zwar zunächst super, führt aber dazu, dass wir uns am Ende **nicht entscheiden können**.

Denn wenn wir zwischen zu vielen Optionen abwägen müssen, wird der Stress im Kopf zu groß. Es entsteht die Angst vor einer falschen Entscheidung.

In der Folge davon legen wir das Buch zur Seite und denken uns *“das mache ich dann morgen ...”* Damit das nicht passiert, habe ich dieses Buch extra kurz gehalten und auf **eine Methode** fokussiert.

Denn ich hasse es selbst, wenn ein Buch auf 350+ Seiten aufgebläht wird, obwohl man die wichtigsten Punkte auch auf weniger Seiten rüberbringen kann.

Wieso ich dieses Wissen teile

Coach oder Experte kann sich heute jeder nennen. Zwei Bücher lesen, ein Instagram-Profil erstellen und direkt anfangen etwas zu verkaufen.

Was auf den ersten Blick professionell wirken kann, hat oft wenig Substanz. Das merkt man leider meist erst dann, wenn man bereits Zeit und Geld investiert hat.

Bei mir ist das anders.

Ich beschäftige mich seit mehr als 15 Jahren intensiv mit diesem Thema. Ich hatte meinen Schwerpunkt an der Uni in diesem Bereich und habe meine Masterarbeit dazu verfasst.

Aber ganz ehrlich, auch theoretisches Wissen anhäufen kann fast jeder. **Erst in der Praxis trennt sich wirklich die Spreu vom Weizen.** Deshalb habe ich alles selbst ausprobiert und am eigenen Körper erfahren, was funktioniert und was nicht.

Erst dann habe ich angefangen, andere Menschen zu begleiten. Mittlerweile habe ich **mehreren hundert Menschen** persönlich dabei geholfen, dauerhaft aus ihrem Stress herauszukommen.

Gleichzeitig kenne ich studierte Psychologen, die sich seit Jahrzehnten intellektuell mit diesem Thema beschäftigen – und selbst ständig kurz vor dem Burnout stehen.

Das zeigt uns: Wissen allein verändert nichts.

Wieso es uns immer schwerer fällt, Stress zu überwinden

Ich bin mir sicher, dass du diese Erfahrung auch schon gemacht hast. Du sitzt jemandem gegenüber – einem Coach, einem Arzt, oder du hörst einen Podcast. Dort bekommst du Ratschläge, die an sich ganz gut klingen.

- ❖ *Mach mehr Pausen ...*
- ❖ *Atme ein paar mal tief durch ...*
- ❖ *Nimm die Dinge doch einfach nicht so persönlich ...*
- ❖ *Schreib doch mal ein Dankbarkeitstagebuch ...*
- ❖ *Du musst einfach nur mal richtig abschalten ...*
- ❖ *...*

Du nickst innerlich und probierst auch Vieles aus. Eine Weile funktioniert es möglicherweise. Früher hast du sogar kurz Hoffnung geschöpft. Aber schnell findest du dich dann doch da wieder, wo du gestartet bist.

Angespannt, gestresst, unruhig.

Deshalb setzt schnell Frustration ein.

Denn wir wollen ja vorankommen und mehr aus unserem Leben machen. Aber irgendwie landen wir immer wieder im Kreislauf von innerer Unruhe und unkontrollierten Gedanken.

Das ist anstrengend und zieht noch mehr Energie. Die fehlt uns dann zur Verwirklichung unserer Träume. Irgendwann vertrauen wir aus Verzweiflung auf das Prinzip Hoffnung.

Wir reden uns ein, dass es schon irgendwann von alleine besser wird, "*wenn mal weniger los ist*". Doch auf diesen Zeitpunkt warten wir schon seit Jahren.

1. Die Informationsflut ist real

Dabei waren noch nie so viele Informationen zum Thema Stress frei verfügbar. Bücher, Podcasts, Youtube, Instagram ...

Doch in dem Wust dieser Informationen ist leider kaum noch erkennbar, was wirklich hilft. Gerade, wenn man noch nicht so tief im Thema steckt.

Deshalb laufen viele Menschen jahrelang in die falsche Richtung, behandeln Symptome, werden immer gestresster und gleichzeitig frustrierter.

Das ist schade. Vor allem aber muss es nicht sein.

Auch ich bin lange ständig wieder in die gleichen Stressmuster gerutscht. Daher weiß ich genau, wie das ist.

Deshalb habe ich mir geschworen: Ich muss einen Weg finden, mit dem ich Stress und Anspannung loswerden kann - *ohne meine Lebenszeit mit ineffektiven Übungen zu verschwenden.*

Kann ich dir versprechen, dass du direkt nach 7 Minuten ein stressfreier Mensch bist? *Nein, das wäre unseriös.* Aber ich werde dir in diesem Buch **alles geben**, damit es auch für dich funktioniert.

Du musst dazu nicht:

- ❖ täglich zwei Stunden Morgenroutine durchziehen
- ❖ jeden Tag journalen
- ❖ dich zum positiven Denken zwingen
- ❖ deinen kompletten Lebensstil umkrempeln
- ❖ alle Stressoren aus deinem Leben verbannen
- ❖ aufwendige Entspannungsübungen machen
- ❖ Resilienz aufbauen um Stress irgendwie besser auszuhalten

❖ dich sozial zurückziehen, weil alles ‘zu viel’ wird

❖ ...

Denn all das ist brutal schwer durchzuhalten, wenn man sowieso schon viel zu tun hat. Obendrein ist es auch schlicht nicht effektiv.

Denn all diese Dinge haben **eine Sache gemeinsam**: Sie setzen an den Symptomen an. Nicht an der Ursache. Auf die Ursachen von Stress fokussieren wir uns jetzt gemeinsam in diesem Buch.

2. Wir leben in einer Stress-Gesellschaft

Für die meisten Menschen ist Stress schon normal geworden. Wir haben uns daran gewöhnt und kennen es gar nicht mehr anders.

Fast jedem in unserem Umfeld geht es sehr ähnlich. Deshalb akzeptieren wir es irgendwie.

Die Gesellschaft sagt uns obendrein, dass wir uns halt "*einfach*" ein bisschen mehr zusammenreißen müssen. Aber im Grunde genommen wird man mit seinem Stress alleine gelassen.

Also kämpfen wir weiter. Halten aus. Beißen uns durch.

In den wenigen Momenten, in denen wir mal richtig entspannen *könnten*, will diese innere Unruhe aber einfach nicht gehen.

Äußerlich wirken wir vielleicht ruhig, aber innerlich sind wir nervös und hektisch. Bei vielen Menschen führt das dann zu **körperlichen, aber oft zu psychischen Folgen**.

Wir sind weniger belastbar, erholen uns schlechter, schlafen nicht mehr gut, können uns nicht mehr konzentrieren und verlieren unseren natürlichen Antrieb.

Irgendwo wissen wir noch, dass das Leben so eigentlich nicht gedacht war.

Wir wünschen uns nichts mehr, als wieder unsere **natürliche Leistungsfähigkeit und Energie** zurückzubekommen - *ohne ständig kämpfen zu müssen.*

Ich weiß nicht, wie es bei dir gerade ist ...

... aber diesen Wunsch (und viele andere Träume im Leben) hatte ich tatsächlich schon für eine Weile gegraben.

3. Wir schieben die Lösung oft auf

Erschwerend kommt noch hinzu, dass bei Stress der Leidensdruck für lange Zeit gerade so unter der Schwelle bleibt, wo er uns zum Handeln zwingt.

Wenn ich eins als Coach gelernt habe: Wir Menschen sind Weltmeister im Aushalten.

Deshalb kämpfen wir so lange. Deshalb halten wir weiter aus. *Weil es gerade noch so geht.* Den anderen geht es ja immerhin nicht viel besser ...

Das kann sogar das ganze Leben "gut gehen".

Es muss nicht irgendwann in einem kompletten **Burnout** oder richtig üblen **gesundheitlichen Problemen** enden.

Auch, wenn das nicht ausgeschlossen ist.

Aber wir zahlen immer einen Preis dafür.

Den Preis, dass das Leben nicht leicht ist.

Den Preis, unter unseren Möglichkeiten zu bleiben.

Den Preis, dass wir Ziele, die uns wirklich wichtig sind, leider begraben müssen ...

Viele Menschen reden sich dann ein: *"So schlimm ist es doch gar nicht ..."*

Aber wie weit unten liegt mittlerweile unser Anspruch an das Leben? An unsere Energie, Freude und Passion?

Stress lässt sich lösen

Das alles liegt nicht daran, dass Stress schwer zu überwinden ist (ist er nicht).

Auch liegt es nicht an deiner Disziplin oder daran, dass du es nicht wirklich willst (du willst es zu 100%).

Du bist nicht zu faul (oder zu beschäftigt).

Es ist nicht "einfach zu viel los" in deinem Leben.

Ebenfalls wurdest du nicht von Natur aus mit einer geringen Stresstoleranz "gesegnet" oder bist besonders empfänglich für Stress.

Nein. Es hat dir schlicht bislang niemand erklärt, wie Stress wirklich entsteht.

Deshalb können wir nicht an seiner Ursache ansetzen ... und die ganzen Methoden, die gut gemeint sind, müssen zwangsläufig scheitern.

Eine Sache solltest du noch über mich wissen

Ich bin nicht besonders.

Ich habe auch die Weisheit nicht mit Löffeln gefressen.

Ich bin nicht perfekt.

Und ich hatte gerade Anfangs auch keinen Mentor, der mir all das beigebracht hat.

Ganz im Gegenteil. Ich hatte in der 6. Klasse eine brutale Mobbing Erfahrung, in der sich die ganzen Jungs in der Klasse ein Jahr gegen mich verschworen hatten.

Es war jeden Tag ein Horrortrip zur Schule zu gehen.

Nach dem Abi habe ich 3 Jahre in einer Ausbildung festgesteckt, in der ebenfalls jeder Tag mega-stressig für mich war.

Beides hat dazu geführt, dass ich im Leben ein ganz schönes Päckchen tragen musste.

Trotz alledem konnte ich mich daraus lösen.

Ich konnte meinen Stress und meine dauernde Anspannung hinter mir lassen.

So habe ich die natürliche Motivation und Energie wiedergefunden, die schon immer in mir gesteckt hat.

Was ich damit sagen will: Mit dir ist nichts kaputt. Auch fehlt es dir nicht an Fähigkeiten, Intelligenz oder Disziplin. Du bist kein besonders schwerer Fall (auch nicht, wenn du schon viel probiert hast).

Wenn du dich an das System hältst, was ich dir in diesem Buch erkläre, kannst auch du es schaffen. Auch ich habe bei komplett 0 angefangen.

Part 1:

Meine Geschichte mit Stress

Während meines Lehramtsstudiums (Sport und Englisch) habe ich gemerkt, dass ich mehr vom Leben will.

Anstatt mich um 7.50 Uhr im Klassenraum zu fragen, ob ich oder meine Schüler verpennter aussehen ... wollte ich ausschlafen, die Welt entdecken und Abenteuer erleben. Jeden Tag frei einteilen können. Viel Geld verdienen und einen coolen Lifestyle haben.

Ich wollte mein eigenes Business aufbauen, unabhängig sein, fit und athletisch sein.

Long Story Short: Ich habe es geschafft.



Ich lebe heute mit meiner Frau in einem schönen Haus in Portugal, mein Business verdient Geld für mich auch während ich schlafe, ich habe einen super Freundeskreis, gehe oft surfen und mache viel Sport.

Mein Traumleben sozusagen.

Aber der Preis war zuerst hoch.

Hinter dem Erfolg steckte ein innerer Antreiber, der nie ruhig war.

Eine unterschwellige Anspannung, die einfach nicht wegging.

Ängste, die mich nachts wach hielten. Ein Gefühl, als müsste ich ständig mehr tun, schneller sein, besser werden

– sonst bricht alles zusammen.

Der Preis für meinen Erfolg

Irgendwann habe ich gemerkt: Wenn ich so weitermache, werde ich zwar noch erfolgreicher. Aber ich werde dafür auch einen Preis zahlen müssen. Einen, den ich nicht zahlen will.

Dauerstress. Tägliche Anspannung. Getriebensein. Vielleicht irgendwann Burnout oder schlimmeres. Das wollte ich nicht. Denn ich wusste, mehr Geld, schönere Hotels, bessere Autos - sind diesen Preis nicht wert.

Aber ich wusste ebenfalls: Auch will ich nicht darauf verzichten. Ich will beides. Ich will mir mein perfektes Leben erschaffen und dabei entspannt sein.

Ich war zu 100% entschlossen, das herauszufinden.

Fast hätte ich schon aufgegeben. Aber dann habe ich doch noch weiter nachgeforscht.

Ich habe wirklich alles probiert, was es so gibt. Kurse, Coachings, ich habe alle Bücher gelesen, Meditationen, positives Denken, Youtube Videos geschaut, etc.

Nichts hat so richtig geholfen. Manches hat kurz Erleichterung gebracht - bis ich dann wieder im alten Muster war. Ich habe viele Umwege gemacht und war sehr frustriert.

Die Wende in meiner Entwicklung

Nach vielen tausend investierten Euros und Stunden und vielen Enttäuschungen habe ich dann verstanden, wieso der Stress einfach nicht weniger werden wollte:

Schau, die meisten Coaches, Kurse und Bücher begegnen Stress **von der völlig falschen Seite**.

Zu 98% behandeln sie nur die **Symptome** des Stresses - nie seine **Ursache**.

Sie setzen dazu 1.) am Verhalten und 2.) an den Gedanken an - obwohl Stress doch im Körper entsteht. Als ich das verstanden habe, hat sich bei mir alles verändert.

Die Resultate dieser neuen, **körper- und nervensystembasierten Methoden** waren phänomenal.

Zum ersten Mal in meinem Leben hatte ich das Gefühl, dass der Stress wirklich von mir **abfällt**. Das war ein körperlich spürbares Loslassen. Die Muskeln wurden locker, eine neue Weichheit hat sich im Körper eingestellt.

Gleichzeitig konnte ich viel entspannter und tiefer Atmen. Ohne Anstrengung. Das Ganze war wie diese angenehme Entspannung nach einem langen Spaziergang oder einem warmen Bad - *nur dauerhaft*.

Jeden Abend, wenn ich mich ins Bett lege, lasse ich jetzt die natürliche Anspannung des Tages los. Ich merke, wie sich mein Körper von Sekunde zu Sekunde mehr entspannt und locker lässt.

Vielleicht ziehen noch 2-3 Szenen vom Tag an mir vorbei, aber ich verfange mich nicht in ihnen - *sondern schlafe schnell ein und komplett durch*.

Dabei habe ich meine Ziele weiterhin klar im Blick. Ich muss wegen des Stresses nicht kürzer treten.

Ich habe gelernt, wie ich Stress und Anspannung direkt wieder loslasse, bevor sie sich überhaupt ansammeln können.

Nicht, indem ich mich ablenke, zurückziehe, meine Ziele runterschraube, weniger tue. Sondern ganz im Gegenteil.

Während ich deutlich produktiver bin und mehr schaffe, als jemals zuvor in meinem Leben. Denn es gibt kaum etwas, das mehr Energie abzieht, als Stress, der sich unbewusst ansammeln kann.



Außerdem habe ich früher Stress immer mit **Essen kompensiert**. Ein paar Gummibärchen hier, Kekse da.

Ich habe sehr unregelmäßig Sport gemacht.

Seitdem ich anwende, was ich in diesem Buch mit dir teile, habe ich auch körperlich eine komplette Transformation hingelegt.

Ich habe insgesamt 15 kg Körperfett verloren und eine Menge Muskelmasse aufgebaut. Ich kann dieses Fett auch dauerhaft untenhalten, denn das Stressessen fällt jetzt weg.



Und abends? Da schalte ich wirklich ab. Kein Grübeln, keine Schuldgefühle, weil ich nicht noch mehr arbeite. Ich kann hier einfach da sein – gemeinsam mit meiner Frau oder Freunden - und dabei echte Energie für den nächsten Tag tanken.

Ich habe so aufgehört, Erfolg mit Anspannung zu verwechseln. Ich habe verstanden, dass Erfolg im Leben besonders einfach ist, wenn man entspannt herangeht.

Von da fing mein Leben gefühlt erst so richtig an.

Ich bin super-dankbar für diesen Weg, denn deshalb kann ich heute mein Traumleben leben.

- ❖ Ich fühle mich entspannt, wohl und sicher in meinem Körper und bin einfach zufrieden mit mir
- ❖ Gleichzeitig habe ich inspirierende Ziele, die mich anziehen und die ich mit Freude verfolge
- ❖ Ich habe mein Leben im Griff und Prokrastination komplett eliminiert
- ❖ Ich habe ein schickes Haus in Portugal, kann immer surfen gehen, wann ich möchte
- ❖ Ich lebe zeitlich und örtlich komplett unabhängig und kann jeden Tag genau das machen, was ich möchte

Um dort hinzukommen, habe ich viele Umwege in Kauf genommen und eine ganze Menge Fehler gemacht.

Also lass uns jetzt gemeinsam anschauen, was wirklich gegen Stress hilft.

Part 2:

Wenn du deinen Stress loswerden willst, musst du vorher diese 3 Denkfehler ablegen

Die Methode dieses Buches ist extra simpel gehalten, damit sie jeder leicht und schnell umsetzen kann. Denn niemand hat Zeit und Lust, jeden Tag stundenlang irgendwelche Übungen zu machen.

Aber die Erfahrung zeigt: Auch einfache Übungen rutschen in der Hektik des Alltags manchmal durch. Wir denken schlicht nicht dran oder es kommt etwas dazwischen.

Das nennt man "Leben" :)

Jetzt gibt es Gurus, die dir sagen: *"Du brauchst ein stärkeres Mindset und musst mehr Disziplin und Willenskraft aufbauen."* Das ist ein zweischneidiges Schwert.

Denn auf der einen Seite steht niemand morgens auf und nimmt sich fest vor: *"So, heute werde ich mich mal wieder so richtig hart selbst sabotieren."*

Auf der anderen Seite stehen sich viele Menschen leider trotzdem selbst im Weg und sabotieren unbewusst ihren eigenen Erfolg (auch bei mir war es lange so).

Also spielt dein Mindset bei der Umsetzung des Ganzen dann doch eine Rolle. Deshalb teile ich jetzt **die 3 häufigsten Denkfehler** mit dir, die viele Menschen davon abhalten, ihren Stress zu überwinden.

Es ist fundamental wichtig, dass du diese kennst, denn sonst wird dich dein Verstand auf dem Weg immer wieder sabotieren.

Denkfehler 1: "Ich muss den Grund finden, warum ich so gestresst bin"

Du grübelst. Du analysierst. Du versuchst herauszufinden, wo der Stress herkommt. *Ist es der Job? Die Beziehung? Deine Kindheit? Eine Charaktereigenschaft?*

Je mehr du nachdenkst, desto mehr Fragen tauchen auf. Desto **komplizierter** wird es. Desto unsicherer wirst du. Desto weiter entfernt fühlt sich die Lösung an, denn alles scheint so komplex.

Ich nenne das die Analyse-Falle. Sie fühlt sich produktiv an – weil du ja "*an dir arbeitest*". Aber am Ende verheddern wir uns so nur in Theorien und Bewertungen.

Die echte Umsetzung fällt dann leider oft flach. Wir fühlen uns noch nicht bereit dazu. Es scheint noch die eine, entscheidende Information zu fehlen. Also analysieren wir fleißig weiter.

Vielleicht bringt dir eine neue Erkenntnis auch kurz Erleichterung. Aber in Wirklichkeit drehst du dich im Kreis. Denn diese Grübeleien hören nie auf.

Dabei musst du die genauen Ursachen deines Stresses nicht kennen, um ihn zu überwinden. Genauso wenig, wie du die komplette Technik eines Autos verstehen musst, um es zu fahren.

Du brauchst kein tieferes Verständnis deiner **Vergangenheit**.

Du brauchst nur die richtigen Werkzeuge, mit denen du mit dem Stress im Hier und Jetzt bewusst umgehen kannst.

Denkfehler 2: "Stress zu überwinden wird ewig dauern"

Du glaubst, dass Stress zu überwinden monatelange Arbeit bedeutet. Vielleicht Jahre. Tägliche Übungen. Noch mehr Stress. Anstrengung und Entbehrung. Das zu denken raubt Motivation.

Denn es ist sehr schwer, Zeit und Energie in etwas zu investieren, das für Ewigkeiten **keine Resultate** bringt. *So sind wir gepolt ...* Wir wollen Energie sparen. Das war früher überlebensnotwendig.

Gleichzeitig passiert echte, dauerhafte Veränderung nicht über Nacht. Wer dir das verspricht, ist nicht seriös. **Was ich jedoch in der Arbeit mit hunderten Menschen immer wieder sehe:** Die ersten, spürbaren Veränderungen kommen schneller, als die meisten denken. Das gibt dann Motivation.

Viele Menschen geben leider kurz vor den ersten Resultaten auf - *denn da werden die Zweifel naturgemäß am größten.*

Am Ende ist das eine Sache von Fokus. Du kannst dich darauf fokussieren, dass es bestimmt unfassbar lange dauert.

... oder darauf, was du **heute** konkret tun kannst, damit du echte Resultate bekommst. Ohne ständig in die Zukunft zu schauen und im Sekundentakt zu checken, ob *“der Stress schon besser ist.”*

Bei der einen Möglichkeit kämpfst du gegen Windmühlen, bei der anderen kommst du voran.

Denkfehler 3: "Ich warte auf den richtigen Moment."

Kennst du das?

Du liest ein interessantes Buch oder hörst einen Podcast.

"Klingt gut", denkst du dir.

Dann nimmst du dir vor, **ab nächster Woche** wirklich umzusetzen.

- dann ist das große Projekt durch
- dann wird es ruhiger
- dann hast du Zeit und Energie, um dich darum zu kümmern

Die nächste Woche kommt. Und komischerweise ist wieder viel los, die Energie fehlt oder wir müssen uns *"jetzt erstmal ein wenig ausruhen"*.

Dabei fühlt es sich echt so an, als wäre **der richtige Moment zum Greifen nah**. *Nur eben nicht jetzt ...*

Aus Wochen werden so Monate. Aus Monaten werden Jahre. Und irgendwann merkst du, dass du seit einer gefühlten Ewigkeit auf den richtigen Moment wartest.

Die Wahrheit ist: Es wird nie den perfekten Moment geben.

Wenn wir hingegen anfänglich nur ein kleines bisschen Toleranz dafür aufbauen, etwas Neues zu tun - *dann wird dieses Neue schnell normal*.

Dann ist die Umsetzung ein neuer Teil unseres Lebens - und unserer Identität. Und dann ist der Stress schneller weg, als du glaubst.

Es geht nicht darum, von Anfang an **alles perfekt** zu machen. Es geht darum, langsam anzufangen und so neue Gewohnheiten im Umgang mit Stress zu entwickeln. **Vor allem aber geht es darum, überhaupt anzufangen.**

-

Das sind die 3 häufigsten Denkfehler, die Menschen davon abhalten, **konsequent** ihren Stress loszulassen. Ich habe dir die nötigen Veränderungen in deinem Mindset gezeigt, damit dir das nicht passiert.

Lass uns jetzt besprechen, wie Stress wirklich entsteht. Denn dieses Verständnis ist fundamental wichtig, um ihn effektiv lösen zu können.

Die einzige Aufgabe deines Nervensystems

Dein Nervensystem hat nur einen einzigen Job.

Der heißt nicht entspannen.

Sondern überleben.

Sein einziges Ziel ist: Dich sicher zu halten!

Dazu ist ihm (leider) **wirklich vollkommen** egal, ob wir für diese Sicherheit mit unserer Lebensqualität bezahlen. Verständlich, denn wenn wir nicht überleben, dann können uns unsere Wünsche, Träume und Ziele auch vollkommen egal sein.

In deinem Körper ist deshalb rund um die Uhr ein Wächter aktiv. **Er hat nur eine einzige Aufgabe:** Gefahren zu erkennen und dich dann vor ihnen zu beschützen. Er kann reagieren, bevor du auch nur einen klaren Gedanken fassen kannst.

- ❖ Bevor du dich erschrocken hast, hat dein Herz bereits angefangen, schneller zu schlagen
- ❖ Bevor du eine reale Gefahr überhaupt mitbekommst, hat dein Körper bereits auf Alarm geschaltet

Für unsere Vorfahren hat diese Schnelligkeit den Unterschied zwischen Leben und Tod gemacht. In der heutigen, viel sichereren Zeit erzeugt dieser Mechanismus aber eine Menge unnötigen Stress.

Wieso unser Nervensystem uns sabotiert - obwohl wir das nicht wollen

Das erklärt auch, wieso wir uns oft irrational verhalten – selbst wenn wir es besser wissen.

Es erklärt:

- ❖ Wieso wir bei Kleinigkeiten überreagieren und uns danach fragen:
"Warum hab ich das so an mich rangelassen?"
- ❖ Warum wir im entscheidenden Moment nicht die Klarheit haben, die wir brauchen
- ❖ Warum wir prokrastinieren, obwohl wir genau wissen, was zu tun wäre
- ❖ Warum wir in wichtigen Gesprächen oder Verhandlungen nicht so auftreten, wie wir es eigentlich könnten
- ❖ Wieso wir trotz vollem Einsatz das Gefühl haben, nicht wirklich voranzukommen

Die Liste ist individuell – aber ich bin mir sicher, dass es in deinem Leben auch zwei oder drei Punkte gibt, bei denen du dir denkst: *"Warum mache ich das eigentlich immer wieder?"*

Der Grund ist immer derselbe: Unser System fühlt sich nicht sicher – und reagiert entsprechend. Aus Sicht des Nervensystems macht dieses Verhalten vollkommen Sinn.

Wenn wir diesen Mechanismus durchschauen, fällt es uns direkt viel leichter, unser eigenes Verhalten besser zu verstehen. Es lässt sich damit erklären, dass Sicherheit für unser Nervensystem immer Priorität hat - vor Erfolg, vor Gesundheit, vor allem anderen.

Wie Stress entsteht - über zwei Systeme, die nicht dieselbe Sprache sprechen

Stell dir dazu vor, dein Gehirn hat zwei Etagen.

In der oberen Etage sitzt der Teil, der denkt, plant, abwägt und Entscheidungen trifft. Er sagt und er versteht Sätze wie: *"Das ist eigentlich nicht so gefährlich"* oder *"Ich sollte jetzt mal entspannen."*

In der unteren Etage sitzen hingegen uralte Strukturen, die lange vor unserer Sprache und hypothetischen Gedanken entstanden sind. Sie kommunizieren nicht in Worten, sondern durch **klare Signale**:

- sicher oder gefährlich
- Angriff oder Rückzug
- Anspannung oder Ruhe

Die untere Etage hat dabei mehr Einfluss auf die obere, als umgekehrt.

Wenn dein Nervensystem im Alarmzustand ist, kannst du deinen Verstand noch so vernünftige Dinge denken lassen – der Körper hört nicht zu. Vor allem reagiert er darauf nicht wie gewünscht mit Entspannung.

Auch wenn du rational verstehst, dass die E-Mail deines Chefs nicht lebensbedrohlich ist - dein Herzschlag beschleunigt sich trotzdem. Du weißt, dass du im Urlaub entspannen *solltest* - aber du liegst nachts trotzdem wach und grübelst.

Wir können ihm das auch durch **Resilienztraining** oder **positives Denken** nicht beibringen.

Denn unsere Resilienzkapazität, unser Verhalten und auch unsere Denkweise sind **die Folge** vom Zustand unseres Nervensystems - nicht die Ursache.

Solange wir versuchen, ein Körperproblem mit einem Kopfwerkzeug zu lösen, werden wir immer wieder scheitern.

Wie dein Nervensystem funktioniert (Gaspedal und Bremse)

Um hier tiefer einzusteigen müssen wir verstehen, wie unser Nervensystem aufgebaut ist.

Es hat im Wesentlichen drei Modi. Stell sie dir wie Gaspedal, Bremse und Leerlauf vor. Das **Gaspedal** wird durchgedrückt, wenn Gefahr droht.

Dein Herzschlag steigt, deine Muskeln spannen sich an, deine Gedanken sind agil. Du bist bereit zu kämpfen oder zu fliehen. Dein Fokus wird eng, aber klar. Es wird dir viel Energie bereitgestellt. Du bist in der Lage, über dich hinauszuwachsen.

In echten Gefahrensituationen ist das lebensrettend.

Dann gibt es noch die Bremse. Sie ist dafür da, nach überstandener Gefahr runterzufahren, zu entspannen, das Erlebte zu verarbeiten und loszulassen. Wenn sie funktioniert, landen wir danach wieder in einem ausgeglichenen Zustand. Erholt. Bereit für das, was kommt.

Neben Gaspedal und Bremse gibt es noch den Leerlauf. Wenn das Nervensystem über sehr lange Zeit überfordert ist und keinen Ausweg sieht, schaltet es manchmal einfach ab. Es geht in eine Art inneres Einfrieren.

Man funktioniert noch, aber fühlt wenig. Man ist müde, aber nicht wirklich schläfrig. Man ist da, aber irgendwie auch nicht. Viele Menschen in diesem Zustand denken, sie seien "endlich ruhiger geworden". Dabei ist ihr Nervensystem einfach nur "eingefroren".

Unser Nervensystem in der modernen Welt

Das Problem in unserer modernen Welt: Dieser oben genannte Wächter kann nicht zwischen einem Säbelzahn tiger und einer ungelesenen E-Mail unterscheiden. Das hat er nie gelernt. Er weiß auch nicht, ob eine Gefahr nur in Gedanken oder im Leben real existiert. Und weil er das nicht unterscheiden kann, reagiert er auf beides gleich: mit Alarm.

Bei den meisten Menschen ist dieser Wächter durch jahrelange Dauerbelastung falsch kalibriert. Er schlägt bei Kleinigkeiten an – bei einer kritischen E-Mail, einem vollen Kalender, Gedanken über morgen – obwohl keine wirkliche Gefahr präsent ist.

Bei den meisten Menschen wird das Gaspedal deshalb ständig durchgedrückt. Auch bei vielen Dingen, die grundlegend nicht gefährlich sind. Aber uns aus diesem Grund trotzdem in den Stressmodus bringen.

Die Bremse wird dabei vernachlässigt. Irgendwann vergisst das Nervensystem, wie sich das Bremsen anfühlt. Und Anspannung wird zum neuen Normal.

Dieses System ist vor vielen hunderttausend Jahren entstanden. Es ist an die Umstände der damaligen Lebenswelt angepasst. Seitdem hat es sich kaum verändert. Unsere Welt hat sich jedoch **in rasantem Tempo** verändert.

In unserem alltäglichen Leben konnte die Menschheit wahrscheinlich 99,99% aller tödlichen Gefahren (zum Glück) eliminieren.

Eigentlich könnten wir tiefenentspannt sein. Unser Überleben steht nicht mehr täglich auf dem Spiel. Unser Nervensystem agiert aber immer noch so, als lebten wir im Urwald und hinter jedem Stein könnte ein Wolf lauern.

Wieso wir nicht aufhören können, zu grübeln

Kommen ständig diese Gefahrensignale aus dem Körper, dann versucht unser Verstand fieberhaft, mögliche Gefahrenquellen zu identifizieren.

Dazu geht er gedanklich alle Szenarien durch, die potenziell gefährlich sein könnten. So will er uns schützen.

Schnell kommt er zu dem Schluss: "Im Hier und jetzt gibt es keine Gefahr".

Wir sitzen im warmen Zimmer, haben genug zu Essen im Kühlschrank und es befindet sich auch kein wildes Tier bei uns in der Wohnung.

Eigentlich könnten wir jetzt aufhören zu denken und stattdessen runterfahren und entspannen. Aber da das **Gefahrensignal** aus dem Körper weiterhin gesendet wird, wechselt der Gefahrensucher-Verstand jetzt auf die **hypothetische Ebene**.

*"Irgendetwas **muss** hier gefährlich sein", denkt er sich, "ich bekomme ja die ganze Zeit das Gefahrensignal ..."*

"... dann lass uns doch schonmal auf Gefahren in der Zukunft vorbeiten ...", denkt er sich also pflichtbewusst.

- Jetzt denkt er an etwas, das morgen auf der Arbeit passieren *könnte*
- Oder er analysiert stundenlang die *potenziell* negativen Auswirkungen dieses einen Gesprächs von Gestern
- Oder denkt an die Folgen, falls wir den Job verlieren (den wir noch gar nicht verloren haben)

Wenn du dir eine bedrohliche Situation lebhaft vorstellst – ein schwieriges Gespräch morgen, eine Deadline, ein Konflikt – reagiert dein Körper physiologisch ähnlich wie auf eine echte Gefahr. Cortisol steigt, Herzschlag erhöht sich, Muskeln spannen an.

Das ist der Grund, warum Grübeln so erschöpfend ist. Du erlebst die Bedrohung körperlich – auch wenn sie nur im Kopf existiert. Moderner Stress ist zum Großteil dieser Typ: keine reale Gefahr – aber ein Nervensystem im Dauerbetrieb.

Die Gedanken-Stress-Spirale nimmt so immer mehr Fahrt auf. Die Gedanken rotieren ewig weiter, denn es gibt für hypothetische Szenarien (im Gegensatz zu realen Situationen) **niemals ein Ende**. Dieses exzessive Grübeln verstärkt dann wieder den Stress im Körper.

Bei manchen Menschen läuft dieser Kreislauf ihr ganzes Leben.

Genau solange, bis wir dieses Alarmsignal aus dem Körper beruhigen und das Nervensystem wieder regulieren.

Wenn wir so im Körper wieder Ruhe haben, dann haben wir auch entspannte Gedanken. Ganz automatisch und ohne, dass wir uns dazu zwingen müssen.

Wenn die Gefahr nie endet ...

Reale Gefahren wie ein Säbelzahn tiger gehen irgendwann zwangsläufig vorbei. Wenn wir dann noch leben (kleiner Joke), kann das System wieder in einen **richtigen Erholungs-Modus** schalten.

Es betätigt die Bremse und geht gleichzeitig vom Gas. Es entspannt, fährt runter, baut die ganzen Stresshormone ab, zittert vielleicht sogar die Anspannung aus den Muskeln. So erholen wir uns von akuten, real gefährlichen Situation.

Deine Gedankenaktivität hingegen ist **nicht** irgendwann zwangsläufig vorbei. Wir können das Scheitern morgen auf der Arbeit gedanklich 100x in Dauerschleife abspielen (und machen das leider oft auch).

Der Teufelskreis

Diese Art von Gedanken bilden einen Teufelskreis mit dem Nervensystem. Unser System ist sowieso oft schon hochgefahren und steht voll auf dem Gaspedal.

In diesem Zustand erzeugt der Verstand dann besonders viele negative und katastrophisierende Gedanken. Er will unsere Sinne schärfen für die nächste Gefahr.

Aktiviertes Nervensystem → negative, bedrohliche Gedanken → diese Gedanken aktivieren das Nervensystem weiter → noch mehr Anspannung → noch negativere Gedanken → ...

So schaukelt sich das immer weiter hoch. Der Einstieg in diesen Kreislauf kann dabei überall sein.

- ❖ Manchmal fängt es mit einem Gedanken an
- ❖ Manchmal mit einer körperlichen Empfindung
- ❖ Manchmal mit einer konkreten Situation

Oft ist der Einstieg schon vor vielen Jahren passiert. Seitdem läuft das System immer weiter, oft sogar ohne erkennbaren äußeren Auslöser. Wir sind sogar dann gereizt und gestresst, wenn eigentlich gar nichts anliegt. Deshalb nehmen wir Stress auch in den Urlaub mit.

Echte Entspannung nicht mehr möglich: Das Anspannungsniveau bleibt chronisch hoch

Du kannst dir dabei nicht einfach sagen: *'Das ist doch nicht wirklich gefährlich, ich muss das nicht so ernst nehmen'*. Das hilft nicht – weil die Reaktion nicht aus dem denkenden Teil deines Gehirns kommt.

Dein Nervensystem + Körper sendet dir komplett andere Signale.

Sie kommen aus einem viel älteren, viel schnelleren Teil. Aus einem Teil, der nicht mit dir diskutiert. Der einfach nur reagiert. Das Nervensystem bleibt dadurch in einem chronisch erhöhten Grundniveau.

Nach vielen solcher Runden im Teufelskreis lernt das Nervensystem: *Anspannung ist normal. Das ist mein Ruhezustand*. Es kalibriert sich neu – nach oben. Das System hält den Stress selbst aufrecht, auch ohne äußeren Auslöser.

Echte Entspannung ist dann **nicht mehr möglich**.

Wie ein Muskel, der durch Wiederholung trainiert wird, passt sich dein Nervensystem an das an, was es am häufigsten erlebt.

Wenn du über Monate oder Jahre unter hohem Druck stehst, lernt dein Nervensystem: *Anspannung ist der Normalzustand*. Deshalb können wir nie wirklich zur Ruhe kommen - bis wir aus diesem Kreislauf aussteigen.

Viele Menschen kennen genau dieses Gefühl:

- ❖ Sie können nicht abschalten, obwohl sie es wollen
- ❖ Sie fühlen sich im Urlaub unwohl, weil es "zu ruhig" ist
- ❖ Sie schlafen schlecht, obwohl sie erschöpft sind
- ❖ Sie sind reizbar, obwohl gerade nichts Schlimmes passiert

Das ist kein mentales Problem. Das Nervensystem hat leider durch diese neue Kalibrierung ‘vergessen’, wie sich Sicherheit anfühlt.

Stressoren

Weil das viele Menschen nicht wissen, versuchen sie dann, dem Stress im Außen zu begegnen. Sogenannte Stressoren zu eliminieren, um diese gewünschte Sicherheit irgendwie zu erzeugen.

Sie denken: *“Wenn ich erst weniger Arbeit habe, weniger Verpflichtungen, weniger Druck habe – dann wird es auch mit dem Stress besser.”*

In der Sprache der unteren Etage in unserem Gehirn heißt das: Ich ziehe mich in meine Höhle zurück und hoffe, dass mir dort nichts passiert.

Und ja, kurzfristig fühlt sich das erleichternd an.

Aber hier ist das Problem: Du kannst Stressoren nie komplett eliminieren. Das Leben hört nicht auf, Anforderungen zu stellen. So funktioniert das Leben nicht.

Wenn dein Nervensystem nicht gelernt hat, sich selbst zu regulieren – wird es auch bei weniger Stressoren (z.B. nach dem Rückzug in die Höhle) irgendwann wieder empfindlich reagieren.

- ❖ Die To-Do-Liste wird vielleicht kürzer, aber der Körper bleibt angespannt
- ❖ Der Job wird weniger fordernd, aber die Gedanken rattern weiter
- ❖ Wir sitzen in unserer Höhle und sind trotzdem gestresst (Es kann ja immer noch ein wildes Tier den Weg in die Höhle finden)

Du hast das äußere Problem gelöst – aber das innere System bleibt weiterhin aktiviert. Stressoren zu reduzieren ist sinnvoll. Aber es ist keine dauerhafte Lösung. Es ist Symptombehandlung.

Das ist übrigens der Hauptgrund, warum Menschen jahrzehntelang mit Stress durch ihr Leben laufen. Es liegt an der diffusen Hoffnung, dass es **durch andere Umstände** irgendwann einmal besser wird. Nur kommen die leider selten - und wenn, dann gewöhnen wir uns schnell daran.

Unser Ziel: Ein Grundgefühl von Sicherheit

Du hast jetzt verstanden, wie dein Nervensystem funktioniert. Und vielleicht erkennst du dich in einem dieser Zustände wieder – dauerhaftes Gaspedal, blockierte Bremse, oder der stille Leerlauf (Einfrieren).

Die gute Nachricht lautet: Keiner dieser Zustände ist permanent. Was gelernt wurde, kann auch verlernt werden. Aber dafür braucht es die richtige Herangehensweise. Keine Techniken, die nur an der Oberfläche ansetzen.

Unser Ziel ist es letztendlich, ein **Grundgefühl von Sicherheit in unserem Körper** zu erzeugen.

Unabhängig von:

- ❖ unserer momentanen Situation
- ❖ wieviel gerade in der Familie los ist
- ❖ welche Probleme wir haben
- ❖ was im Job passiert
- ❖ wie viel oder wenig Geld wir haben
- ❖ was auf der Welt passiert

- ❖ was andere Menschen über uns denken bzw. zu uns sagen
- ❖ welche Meinungsverschiedenheiten es gerade gibt
- ❖ ...

Wir regulieren immer (unbewusst)

Wenn wir unser Nervensystem nicht **bewusst** regulieren und so selbst ein Gefühl von Sicherheit erzeugen, dann regulieren wir es **unbewusst**. Dazu verwenden wir dann oft Methoden, die kurzfristige Erleichterung bringen, uns aber langfristig schaden und sogar noch mehr dys-regulieren.

- ❖ Alkohol
- ❖ Zigaretten/ Vapes
- ❖ andere Drogen
- ❖ Social Media
- ❖ exzessives Arbeiten
- ❖ Dating
- ❖ Youtube
- ❖ Netflix
- ❖ zu viel ungesundes Essen
- ❖ Prokrastination
- ❖ Shopping
- ❖ ...

All diese Dinge dienen nur einem Zweck: Unser System zu regulieren.

Wir wollten sie uns *eigentlich* schon lange abgewöhnen. Das ist jedoch nicht möglich, denn wir **brauchen** sie. Wir können und zwar eine Weile mit Willenskraft dazu zwingen.

Aber früher oder später, wenn unser System wieder stärker dysreguliert ist, haben wir einen Rückfall in diese alten Muster. Denn sie sind unsere **einzigste Strategie**, um uns kurzfristig wieder runterzubringen.

Wir finden hier kurze Momente (vermeintlicher) Entspannung.

Wir sind einmal kurz von unseren Gedankenschleifen abgelenkt.

Wir können etwas loslassen und abschalten.

All diese Dinge dienen dazu, uns von diesem inneren Gefühl von Stress, Unsicherheit, Nervosität und Angespanntheit abzulenken. Kein Wunder also, dass wir damit so schwer aufhören können. Wir brauchen es, um uns gut (bzw. eher weniger schlecht) zu fühlen.

Obendrein gewöhnen wir uns schnell an den Effekt - *und dann brauchen wir eine höhere Dosis.*

Ein bewusst reguliertes Nervensystem verbessert dein Leben auf allen Ebenen

Ein reguliertes Nervensystem, das sich sicher fühlt, macht dich nicht passiv – es macht dich handlungsfähiger. Entspannung heißt nicht **Inaktivität**. Ganz im Gegenteil.

Aus einem Grundzustand von Sicherheit kannst du:

- ❖ einen Konflikt ansprechen, ohne dich zu verstecken oder zu explodieren
- ❖ einen vollen Arbeitstag durchziehen ohne das Gefühl, danach ausgepresst zu sein

- ❖ in einem hitzigen Gespräch bei dir bleiben und wenn nötig entspannt Grenzen setzen – aber gleichzeitig wirklich zuhören
- ❖ Druck aushalten, ohne dass dein Kopf dabei aufhört klar zu denken
- ❖ wieder das tun, was getan werden muss, damit du wieder vorankommst

Kurz gesagt: Du kannst einfach adäquat mit dem umgehen, was das Leben dir ‘auftischt’.

Und dann kannst du es einfach loslassen, richtig entspannen und runterfahren - *um so wieder fit für den nächsten Tag zu sein*. Wir wollen nicht, dass im Leben weniger los ist. Wir wollen das Leben voll auskosten - *ohne dass es uns stresst*.

Beispiel: Der Körper in Sicherheit

Du startest in den Arbeitstag und siehst sofort drei Dinge, die deine Aufmerksamkeit brauchen: Eine wichtige E-Mail, ein Kunde der wartet, eine Entscheidung, die getroffen werden muss. Du priorisierst kurz innerlich – und fängst an. Keine große Sache.

Ein Geschäftspartner meldet sich mit einer kritischen Rückmeldung. Du liest sie, denkst kurz nach, antwortest sachlich. Erledigt.

Am Nachmittag läuft etwas nicht nach Plan. Du merkst es, passt den Kurs an und machst weiter. Kein Drama.

Abends machst du den Laptop zu. Wirklich. Du isst mit der Familie, lachst, bist präsent – ohne dass ein Teil von dir noch im Büro sitzt.

So sieht ein Nervensystem aus, das sich sicher fühlt.

In diesem Zustand hast du **echte Kapazität**:

→ Probleme sind Probleme – keine Bedrohungen

→ Rückschläge sind Rückschläge – keine Katastrophen

Du denkst klar, triffst bessere Entscheidungen und erholst dich schnell.

Du hast Energie und Lust, Dinge voranzubringen – nicht weil du dich zwingst, sondern weil es sich einfach so anfühlt.

Beispiel: Der Körper in Gefahr

Du startest denselben Arbeitstag. Dieselben drei Dinge warten auf dich.

Aber noch bevor du die erste E-Mail öffnest, ist da dieses diffuse Gefühl: Das wird wieder viel. Zu viel. Die Rückmeldung deines Geschäftspartners liest du dreimal – weil du nicht sicher bist, ob da Kritik zwischen den Zeilen steckt.

Du formulierst deine Antwort fünfmal um. Und grübelst noch abends darüber nach, ob du das nicht irgendwie falsch verstanden hast.

Der Moment, wo etwas nicht nach Plan läuft? Der wirft dich aus der Bahn. Nicht kurz – sondern für Stunden. Du verlierst den Faden, wirst hektisch, triffst Entscheidungen aus Anspannung statt aus Klarheit.

Abends klappst du den Laptop zu - viel zu spät. Aber dein Kopf macht nicht zu. Du liegst da, bist erschöpft und kannst trotzdem nicht loslassen.

Das ist ein **Nervensystem im Alarmzustand**, das dieselbe Realität durch eine völlig andere Brille betrachtet.

In diesem Zustand ist dein Kopf nicht dein Werkzeug, er ist dein Gegner. Er produziert Gedanken nicht um dir zu helfen, sondern um Bedrohungen zu antizipieren, die meist gar nicht existieren.

Dein Körper ist nicht ruhig und entspannt, sondern nervös, energielos und hektisch. Das kostet enorm viel Energie.

Es erklärt, warum du am Ende eines Tages erschöpft bist – obwohl du das Gefühl hast, nichts wirklich geschafft zu haben. Und es erklärt, warum du trotz vollem Einsatz nicht das rausholen kannst, was eigentlich in dir steckt.

Part 3:

Was dein Nervensystem wirklich braucht - wie du Sicherheit erzeugst

Du weißt jetzt, warum du feststeckst.

Du weißt, dass es kein Willenskraftproblem ist.

Du hast auch verstanden, wieso 'einfach' seine Gedanken zu ändern nichts gegen den Stress ausrichten kann.

Du weißt, wieso sich dieser Zustand für dich mittlerweile vollkommen normal anfühlt - obwohl du seit Jahren darunter leidest.

... und wieso du deshalb die Lösung schon lange aufschiebst.

Die naheliegende Frage ist: Wie können wir das ändern?

Das ist leichter, als viele denken. Dazu müssen wir jedoch anders herangehen, als wir es bisher getan haben.

Das Nervensystem lernt durch Erfahrung – nicht durch Verstehen

Du kannst alles in diesem Buch verstehen – und trotzdem wird sich in deinem Nervensystem nichts verändern. Weil das Nervensystem nicht durch Verstehen lernt.

Es lernt durch wiederholte Erfahrung.

Ich habe Sport auf Lehramt studiert. Beim Brustschwimmen gibt es die sogenannte Beinschere. Das bedeutet, der Schwimmer führt einen asymmetrischen, versetzten Beinschlag aus, bei dem die Hüfte zur Seite kippt und die Beine nacheinander schlagen.

Das sieht von außen betrachtet etwas ulkig aus. Aber irgendwie auch süß, vor allem bei Grundschulern :)

Vor allem aber ist es nicht effektiv, um im Becken voranzukommen. Im Unterricht darauf hinzuweisen ist einfach. Auch einen korrekten Beinschlag zu demonstrieren ist möglich. Das mentale Verständnis setzt beim Schüler recht schnell ein. Er weißt a) was er falsch macht und b) wie es richtig aussieht.

Wie wir hartnäckige Muster verändern

Trotzdem werden wir in der nächsten Schwimmstunde höchstwahrscheinlich wieder die Beinschere sehen. Denn sie ist als Muster im Körper **gespeichert**. Solche Muster verändern sich nicht durch mehr Informationen und Verstehen.

Ganz im Gegenteil. Wenn man im Sport zu viel Feedback auf einmal gibt, blockiert das eher.

Muster verändern sich nur durch wiederholtes, bewusstes Einüben der neuen Bewegung. Bis diese irgendwann zum neuen Muster wird und automatisch abläuft.

Jetzt ist es sogar viel schwieriger, eine Beinschere auszuführen, als den korrekten Beinschlag. Bis dahin sind aber Wiederholungen nötig.

Mit dem Nervensystem ist es genauso. Es braucht neue Erfahrungen, oft genug wiederholt, damit es lernt: *Das hier ist sicher. Das ist mein neuer Normalzustand.* Verständnis ist der erste Schritt. Die Praxis bringt die Veränderung.

Diese eine Gewohnheit führt zu allem Stress

In der modernen Welt drehen sich viele unserer Gedanken um das Außen.
*Um andere Menschen, um die Weltpolitik, um den Job, um unser Aussehen,
um unsere Position in der Gruppe, den nächsten Urlaub, unsere Ziele, den
Lifestyle, ...*

Das alles ist wunderbar und gehört zum Leben dazu.

Jedoch fehlt vielen Menschen die Balance. Sie haben verlernt, **nach Innen** zu schauen. Es wird uns nirgends beigebracht. Oder hast du in der Schule gelernt, wie man sich selbst besser wahrnimmt? *Ich wünschte, ich hätte es.*

Weil es in unserer Gesellschaft keinen großen Platz findet, kommt es vielen Menschen unwichtig vor. Daher kommt auch unser Impuls, Stress erstmal im Außen zu begegnen und Stressoren zu eliminieren ... und auch der Wunsch, sich mit einem Urlaub, dem Handy, Essen, Soap Operas oder Youtube-Gossip abzulenken.

Doch eine Sache ist wichtig zu verstehen: Stress entsteht nicht im Außen. Stress entsteht in uns. Er entsteht durch die Art, wie wir (bzw. unser Nervensystem) das, was im Außen passiert, wahrnimmt und dann interpretiert.

Wenn das nicht so wäre, dann würden alle Menschen in der **exakt gleichen Situation exakt gleich stark gestresst** sein. *Wie wir wissen, ist das nicht der Fall.*

Stress ist subjektiv

Denn in einer bestimmten Situation bleibt Person A komplett gelassen, während Person B Herzklopfen hat und keinen klaren Gedanken mehr fassen kann.

Das bedeutet im Klartext:

Die Welt im Außen ist immer vollkommen neutral.

Sie ist einfach so, wie sie ist.

Sie läuft dann durch unseren bekannten, inneren Filter (gefährlich oder sicher) - und wird uns dann auf eine bestimmte Art und Weise 'präsentiert'. Bei einem Menschen als bedrohlich, beim anderen als sicher. Je nachdem, wie unser Nervensystem-Filter für diese Situation eingestellt ist.

Nochmal: Die Situation ist identisch. Wie sie auf uns wirkt, ist individuell jedoch sehr unterschiedlich.

Das ist eine wunderbare Nachricht. Denn wäre eine Situation von Natur aus stressig, dann hätten wir keine Chance. Dann wäre unsere einzige Möglichkeit, den stressigen Situationen aus dem Weg zu gehen.

Wenn Stress aber in uns entsteht, also **subjektiv** ist, dann können wir diesen inneren Filter einfach austauschen.

→ Gefahrfilter raus

→ Sicherheitsfilter rein

Wie wir schon wissen, können wir nicht einfach sagen: "*Ok, die Situation mit meinem Chef ist von nun an nicht mehr gefährlich für mich*". Deshalb zeige ich dir jetzt im nächsten Part, wie das wirklich funktioniert.

Part 4:

Das blaue Bild

Stell dir vor, hinter dir hängt ein **blaues Bild** an der Wand. Du kannst es nicht sehen.

Wenn dich jemand fragt: *"Sag mal, welche Farbe hat eigentlich das Bild hinter dir?"* Was würdest du als erstes tun, um ihm antworten zu können? Richtig, du würdest dich umdrehen und kurz nachschauen.

Genauso tun wir es auch mit unserem Nervensystem.

Was viele Menschen bei Stress metaphorisch tun: Sie kehren dem Bild weiterhin den Rücken und fragen sich: *"Könnte es rot sein, oder grün, oder gelb?"*

Der viel smartere, direktere Weg wäre jedoch: Hinzusehen, anstatt wegzusehen und es mit unseren eigenen Augen zu überprüfen. Wenn wir dann sehen, dass das Bild blau ist, müssen wir nicht raten. Wir können eine klare Aussage treffen.

Wie "Sicherheit" in deinem Nervensystem entsteht

Die wirkungsvollste Methode, um dein Nervensystem dauerhaft zu regulieren, ist daher die Entwicklung eines neuen **Körperbewusstseins**.

Im Klartext heißt das: Hinsehen anstatt Wegsehen.

Viele Menschen haben keinen bewussten und achtsamen Kontakt zu sich und ihrem Körper. Sie leben vollständig in ihren Gedanken. So sind sie ihm und seinen Schreckensszenarien ausgeliefert.

Der Mechanismus hinter diesem neuen Körperbewusstsein ist simpel:

Anstatt **unbewusst** in den Gedanken zu bleiben, wenden wir unsere Aufmerksamkeit **bewusst** unserem Körper zu. Wir schauen hin, ohne zu bewerten. Wir fühlen in uns hinein, ohne damit etwas erreichen zu wollen.

Dieses bewusste Hinsehen signalisiert dem Nervensystem:

❖ *Es ist sicher*

❖ *Jemand schaut hin*

❖ *Wir müssen nicht in Alarm bleiben*

Präziser: Durch bewusstes Wahrnehmen ohne Bewertung verliert alles seine Bedrohlichkeit. Wir erkennen, dass das, was gerade passiert, **nicht gefährlich ist**.

So senden wir ständig ein körperliches, wiederholbares Signal an das Nervensystem das sagt: "*Es ist alles in Ordnung. Du bist sicher. Du kannst loslassen.*"

Nicht als mentale Übung, sondern durch **direktes Wahrnehmen unseres Körpers** und seiner Umgebung. *Ohne den Filter des Verstandes.*

So sprechen wir die Sprache, die das Nervensystem tatsächlich versteht. **Denn es bekommt spürbar, direkt und klar mit:** Es gibt hier gerade keine Gefahr.

Was uns nämlich vor allem dysreguliert, ist, dass wir nie richtig hinsehen.

Stattdessen lenken wir uns entweder ab (Social Media etc.) oder intellektualisieren das Ganze (z.B. indem wir das 47. Youtube-Video zu dem Thema schauen).

In beiden Fällen schauen wir weg - anstatt hin. Das mag sich kurzfristig etwas leichter anfühlen. Langfristig verstärkt es aber den Stress immer mehr.

Wir lernen so nie, zwischen echter Gefahr und einem ungefährlichen Körpergefühl zu unterscheiden. Natürlich sind wir so angespannt und gestresst.

Wie bewusstes Hinsehen das Nervensystem reguliert

In den letzten Jahren hat sich ein Begriff in der Neurowissenschaft und Stressforschung immer stärker in den Vordergrund geschoben:

Interozeption.

Die Forschung der letzten Jahre ist eindeutig: Interozeption ist einer der wirkungsvollsten Wege, um ein chronisch überaktiviertes Nervensystem dauerhaft zu beruhigen.

Interozeption beschreibt die Fähigkeit des Körpers, seine eigenen inneren Zustände wahrzunehmen:

- ❖ Herzschlag (bei vielen Menschen mit Stress ist der oft spürbar)
- ❖ Atemrhythmus
- ❖ Muskel- oder generelle Anspannung
- ❖ Enge- oder Weitegefühl (oft in Brust oder Bauch)
- ❖ Wärme oder Kälte
- ❖ Level an Lebensenergie
- ❖ Level an Nervosität bzw. Ruhe
- ❖ Unsere Gefühle, Emotionen
- ❖ und auch die Gedanken

Es ist im Grunde unser sechstes Sinnesorgan. Es ist nur nach innen gerichtet, anstatt nach außen.

Studien zeigen: Menschen, die nicht so gut wahrnehmen können, was in ihrem Körper passiert, haben es schwerer, sich zu regulieren. Sie sind dadurch gestresster. Es fehlt ihnen das Feedback aus ihrem Körper, das das Nervensystem für die Selbstregulation braucht. [Frontiers](#)

Es konnte gezeigt werden: Wiederholtes, bewusstes Hineinspüren in den Körper verbessert die körperliche Selbstwahrnehmung messbar. Eine verbesserte Selbstwahrnehmung verbessert die Regulation. [Nature](#)

Neuere Studien zeigen außerdem, dass bereits **zwei Wochen regelmäßiges Körperwahrnehmungstraining** die interozeptive Fähigkeit signifikant verbessern kann. Es braucht keine jahrelange Meditationspraxis. Ja, es braucht regelmäßige Anwendung und vor allem Wiederholung.

Ich will hier nicht behaupten, dass das eine magische Pille sei. Aber es braucht eben keine jahrelange Arbeit. [Wiley](#) Deshalb ist dieser Ansatz bei Stress so erfolgversprechend.

Neurozeption: “Bin ich hier sicher?”

Neben der Interozeption gibt es einen zweiten Begriff, der für das Verständnis dieser Arbeit zentral ist: **Neurozeption**.

Neurozeption ist ein Konzept aus der Polyvagal-Theorie von Stephen Porges.

Nach ihr stellt unser Nervensystem permanent die Frage:

- ❖ *"Bin ich hier sicher?"*
- ❖ *"Ist dieser Raum sicher?"*
- ❖ *"Ist dieser Mensch sicher?"*

❖ *"Ist dieser Körperzustand sicher?"*

❖ *"Ist das, was ich in meinem Leben vorhabe, sicher?"*

Diese Bewertung passiert **unterhalb** der bewussten Wahrnehmung. Du entscheidest nicht mental, ob du dich sicher fühlst oder nicht. Dein Nervensystem entscheidet das für dich. Aufgrund dieser unterbewussten Entscheidung fühlst du dich dann entweder sicher oder eben unsicher.

Wenn wir lernen, bewusst **wahrzunehmen**, geben wir dem Nervensystem zusätzliche Informationen für seine Sicherheitsbewertung. So kann es viel leichter und schneller ungefährliche Situationen als **ungefährlich erkennen**.

Dadurch erzeugt es sehr viel weniger Stress.

Dazu gibt es 2 wichtige Kanäle:

Kanal 1 – Die Innenwahrnehmung

Das ist die Fähigkeit, den eigenen Körper von Innen zu beobachten.

Sie ist leider bei vielen Menschen nicht besonders gut ausgeprägt. Denn ein starkes Verweilen in Denken und Außen gibt vielen Menschen eine gewisse Illusion von Sicherheit und Kontrolle (auch wenn die meist nicht sehr stabil ist). Außerdem leben wir in einer sehr aufs Außen orientierten Gesellschaft.

Wir wollen dabei einfach nur wahrnehmen, was gerade in uns passiert. Ohne Bewertung, ohne den Wunsch, es zu verändern, ohne Widerstand. Einfach so.

❖ *Wo ist gerade Spannung?*

❖ *Wo ist Weite?*

❖ *Was passiert im Bauch, in der Brust, in den Schultern?*

- ❖ *Wie fühlt sich der Atem an – nicht wie er sein sollte, sondern wie er gerade ist?*
- ❖ *Wo ist gerade Energie?*
- ❖ *Wo ist Ruhe?*

Das Gehirn verarbeitet diese Art der Informationen in einer Region, die direkt mit dem autonomen Nervensystem verbunden ist.

Bewusste Aufmerksamkeit auf Körpersignale und -empfindungen aktiviert und trainiert diese Region.

Forschung zeigt, dass dieses häufige nach Innen-Schauen die Fähigkeit verbessert, unangenehme Körperempfindungen wahrzunehmen, ohne ihnen auszuweichen oder sie zu unterdrücken.

Und genau diese Fähigkeit – bei unangenehmen Empfindungen im Beobachten zu bleiben statt wegzulaufen und sich ins Außen, in Ablenkung und in Gedanken zu flüchten – ist der Kern von **echter Regulation**. [bioRxiv](https://www.biorxiv.org/)

Kanal 2 – Die Außenwahrnehmung

Das Nervensystem bewertet nicht nur innere Signale – es bewertet auch ständig die Umgebung. *Farben, Geräusche, Bewegungen, Weite oder Enge des Raums, die Gesichter anderer Menschen ...*

Bewusste Außenwahrnehmung – das absichtliche, langsame Wahrnehmen der Umgebung mit allen Sinnen – gibt dem Nervensystem ein zweites, direktes und sehr wichtiges Sicherheitssignal.

Es ist, als würdest du dem Wächter in dir sagen: *"Ich schaue mich um. Ich orientiere mich. Es ist sicher hier."*

Filterwechsel im Nervensystem

Wenn wir beides regelmäßig anwenden, dann nehmen wir so den Filter "gefährlich" raus und legen den Filter "sicher" ein.

Du musst dafür nichts Besonderes tun. Keine Übungen, keinen Timer stellen, keine App öffnen. Es reicht, während deines Tages hin und wieder kurz innezuhalten und wirklich hinzuschauen.

- **Was siehst du gerade in diesem Raum?** Nicht schnell überfliegen, sondern wirklich bewusst wahrnehmen. Eine Farbe. Eine Form. Das Licht, das durch das Fenster fällt. Die Textur der Wand.
- **Was hörst du?** Nicht bewerten – einfach hören und wahrnehmen. Ein Geräusch von draußen. Stille. Das leise Summen eines Geräts.
- **Was spürst du unter deinen Füßen?** Den Boden. Den Stuhl unter dir. Die Temperatur im Raum.

Das klingt für viele fast zu simpel, um etwas zu bewirken. Aber genau das ist der Punkt. Dein Nervensystem bekommt in diesem Moment eine simple Botschaft: *"Ich bin hier. Ich schaue hin. Ich bin präsent in diesem Raum – und dieser Raum ist sicher."*

Nicht als Gedanke. **Sondern als direkte, körperlich wahrnehmbare Erfahrung.**

- ❖ Kein Überreden
- ❖ Kein Analysieren
- ❖ Kein Wegdenken
- ❖ Kein Ablenken
- ❖ Kein Hoffen auf eine stressfreiere Zukunft

Nur wahrnehmen. So geben wir dem System genau das, was es braucht, um loszulassen.

Was wir mit dem Wahrgenommenen dann tun

Das nächste, zentrale Element dieser Praxis ist **das Benennen** dessen, was wahrgenommen wird. Nicht interpretieren. Nicht analysieren. Das wäre wieder Gedankenaktivität.

Einfach benennen:

- ❖ *"Ich spüre Enge in der Brust."*
- ❖ *"Ich höre ein Geräusch links von mir."*
- ❖ *"Ich bemerke, dass meine Schultern hochgezogen sind."*

Wenn wir so benennen, was gerade passiert (Innen und Außen), wechseln wir von einer rein **reaktiven Verarbeitung** in eine beobachtende.

Das Nervensystem reagiert nicht mehr direkt und blind auf das Signal und schlägt direkt Alarm.

Es bekommt jetzt das Signal: *Jemand kümmert sich drum. Alles ist unter Kontrolle. Wir sind sicher.* Jetzt wird es viel häufiger direkt in den Sicherheits- und Entspannungsmodus schalten können.

Benennen ist eine der einfachsten und gleichzeitig wirkungsvollsten Regulationshandlungen, die es gibt. Wenn du **nur diese eine Sache** regelmäßig anwendest, wirst du weniger Stress haben, als 99% aller anderen Menschen. Es muss wirklich nicht kompliziert sein.

Du baust so die Grundlage. Du trainierst so das Nervensystem, sich selbst wahrzunehmen. Du öffnest den Kanal zwischen bewusstem Erleben und

autonomer Reaktion. Du schaffst den Moment der Pause – den kleinen Raum zwischen Reiz und Reaktion, in dem echte Regulation möglich wird.

Eine kleine Starthilfe: Tapping

Es gibt eine einfache Ergänzung zum **Wahrnehmen und Benennen**, die ich dir ans Herz legen möchte.

Während du wahrnimmst, deinen Körper spürst, dich in der Umgebung orientierst und alles langsam und bewusst benennst, was du siehst, kannst du gleichzeitig sanft und langsam mit zwei oder drei Fingern auf deine Stirn tippen.

Kein bestimmter Rhythmus, kein starkes Klopfen. Einfach ein ruhiges, wiederholtes Antippen.

Studien zeigen, dass Tapping das autonome Nervensystem regulieren kann. Es unterstützt den Übergang vom Kampf-oder-Flucht-Zustand in einen ruhigeren Zustand. [ResearchGate](#)

Viele der Tapping-Punkte liegen entlang von bestimmten Bahnen im Körper, die Herzschlag, Atmung und Gesichtsausdruck beeinflussen – was sanftes Tippen zu einer Form natürlicher Vagusnerv-Stimulation macht.

Der Vagusnerv ist dabei genau der Teil des Nervensystems, der für die Bremse zuständig ist – für Entspannung, Erholung und das Gefühl von Sicherheit. **Anders gesagt:** Das Tapping spricht direkt die Sprache deines Nervensystems.

Wann immer du merkst, dass du angespannt bist, grübelst oder nicht richtig präsent bist – halte kurz inne. Nimm wahr, was gerade in deinem Körper passiert. Schau dich in deiner Umgebung um. Und tippe dabei sanft und langsam auf deine Stirn.

Dreißig Sekunden reichen oft. Manchmal sogar weniger.

Du wirst merken:

- Die Gedanken werden ruhiger
- Der Körper atmet tiefer
- Die Anspannung lässt nach
- Weil dein System ein direktes Signal bekommen hat.

Wieso viele Menschen trotzdem scheitern

Ich habe jetzt einen simplen, gangbaren Weg gegen Stress mit dir geteilt. Die Praxis zeigt, dass er wahnsinnig gut funktioniert.

"Kann es denn so einfach sein?", höre ich einige Leser fragen. Oft, bevor sie es selbst für eine gewisse Zeit ausprobiert haben. *"Ich hab sowas doch schonmal probiert".*

Nach solchen Gedanken setzen leider oft Zweifel ein, die uns dann vom regelmäßigen Hinschauen abhalten. So rutschen wir dann wieder in die alten Muster zurück.

Doch es kann so einfach sein. Es **muss** sogar einfach sein.

Wir wollen einfach im Alltag umzusetzende, klare und simple Methoden anwenden. Das Benennen unserer Wahrnehmung braucht keinen zusätzlichen Zeitaufwand. Es ist einfach und genau aus diesem Grund so unglaublich effektiv. Wir können es jederzeit und überall ausführen.

So verbessern wir unseren **bewussten Kontakt** zu uns selbst. Das ist die Grundlage für eine gesunde Stressbewältigung, aber auch generell für gesundes, persönliches Wachstum.

Unbewusstheit befeuert Stress

Denn Stress entsteht aus Unbewusstheit. *Er entsteht, weil wir nicht hinschauen.* Dabei gibt es 3 Arten der Unbewusstheit:

1. Wir sind busy mit dem Leben

Wir sind stark im Außen aktiv. Im nächsten Projekt, der Familie, E-Mails, Probleme lösen, Auto reparieren, Haus umbauen, Garten pflegen, Sport machen, ...

Gegen all das ist per se nichts einzuwenden. *Es gehört zum Leben.*

Aber wenn wir zu 100% im Lebensfilm sind, dann denken wir dabei nicht daran, einmal innezuhalten, bewusst zu werden und **Hinschauen & Benennen** zu praktizieren.

Sind wir dadurch von uns selbst ablenkt und unbewusst, verhindert es, dass unser Stress besser wird.

2. Wir sind im Gedankenkarussell gefangen

Anstatt zu spüren und wahrzunehmen, denken wir nur darüber nach. Vielleicht grübeln wir auch, wie das wohl am besten funktioniert. Wir sammeln weiter Informationen, um uns ein genaueres mentales Bild zu machen.

Wir sehen dann die ganze Welt durch die Linse unserer Gedanken.

Vielen Menschen fällt es schwer, aus diesem **Analyse-Hamsterrad** herauszukommen. Sie nehmen etwas wahr ... und es wird direkt bewertet, "verstanden" und gedanklich interpretiert. Nonstop.

So stecken wir wieder im Kopf fest, anstatt **präsent in Körper und Umwelt verankert** zu sein.

Wir sind nicht 'online', mit uns verbunden und präsent - sondern 'offline' in unseren Gedankenschleifen.

Der Grund dafür ist simpel. Wir denken, wenn wir alles verstehen, hätten wir Kontrolle über das Leben. Dann müssten wir nicht mehr leiden und der Stress würde dann von Zauberhand verschwinden. Es fehlt ganz sicher nur noch diese eine, entscheidende Information :)

Doch in Wahrheit ist dieser viel zu verkopfte Ansatz der zweite Grund, wieso wir unvermeidlich wieder in alte Stressmuster abrutschen.

3. Wir lenken uns (schlecht) ab

Zugegeben, hinzuschauen kann erstmal anstrengend sein. Das wollen sich viele Menschen (oft unbewusst) nicht geben. Sie vermeiden lieber, unangenehme Dinge wahrnehmen zu müssen. So greifen sie zur erstbesten (und oft ungesunden) Ablenkung.

Wenn etwas unangenehm und stressig wirkt, dann:

- ❖ holen sie ihr Handy raus
- ❖ gehen sie zum Schrank mit der Schokolade
- ❖ greifen sie zu einem Bier oder Wein
- ❖ lenken sie sich mit Computerspielen ab
- ❖ treffen sie sich mit Freunden und klagen, wie stressig ihr Leben ist
- ❖ ...

All das zieht unsere Aufmerksamkeit ins Außen. Weg von unserem Körper. So senden wir eben **keine** bewussten Sicherheitssignale an unser System, sondern tun das Gegenteil. Denn wenn ich 'flüchten' muss, dann ist ja irgendwas gefährlich.

Das führt dann dazu, dass die Stressspirale sich weiterdreht und wir keine Unterbrechung hinbekommen.

Klar, **erstmal** ist der kurze (oder nicht so kurze) Blick aufs Handy einfacher (und auch sicherer), als nach Innen zu schauen. Die Folgen davon sind aber, dass wir immer gestresster werden und immer mehr Ablenkungskonsum brauchen.

Der Blick nach Innen lohnt sich

Aus Erfahrung kann ich dir sagen: Mit etwas Übung wird es dir schnell viel leichter fallen, nach Innen zu schauen.

Auch, wenn da anfangs sicherlich ein paar unangenehme Dinge zu spüren sind - schnell wird sich mehr Entspannung im Körper einstellen. Jetzt fängt es an, angenehm zu sein, in seinen Körper zu spüren.

Wir haben dann eine Kraftquelle voller Leichtigkeit, Entspannung und Energie, die 24/7 für uns verfügbar ist. Es gibt jetzt nichts mehr in uns, vor dem wir Angst haben müssen.

Das ist unglaublich befreiend.

3 Vorteile dieser Herangehensweise

1. Erkennen – deinen Zustand wahrnehmen, bevor er dich steuert

Es geht nicht darum, Entspannung zu erzwingen, Stress wegzumeditieren oder Anspannung durch positives Denken zu entfernen. Es geht um Wahrnehmung. Direkt und nicht wertend.

Die meisten Menschen merken erst, dass ihr Nervensystem aktiviert ist, wenn es längst zu spät ist – wenn die Erschöpfung schon da ist und der Körper protestiert.

Echte Regulation beginnt früher: Mit der Fähigkeit, die ersten Signale bewusst wahrzunehmen. Das funktioniert nur, wenn wir regelmäßig bewusst mit uns in Kontakt treten.

Dafür ist keine 24/7 Aufmerksamkeit nötig. Vielen Menschen hilft es schon, ein paar Mal pro Tag für 1-3 Minuten mit sich in Kontakt zu treten. Hier und da als kleine Gewohnheit achtsam hinzuschauen genügt, um spürbare Veränderungen zu schaffen.

2. Unterbrechen – den Kreislauf stoppen, bevor er Fahrt aufnimmt

Sobald du deinen Zustand so erkennst, kannst du ihn aktiv unterbrechen.

Durch ein direktes körperliches Signal, das dem Nervensystem sagt: *Du bist in Sicherheit. Du kannst jetzt loslassen.* Dadurch, dass du bewusst dabei bist und auch bleibst, signalisierst du deinem System, dass alles in Ordnung ist.

Du sprichst so die Sprache des Nervensystems. Nicht die Sprache des Kopfes. Es wird sich nicht immer weiter hochschaukeln.

3. Neu kalibrieren – dem Nervensystem einen neuen Normalzustand beibringen

Einzelne Momente des Wahrnehmens und Benennens verändern nichts.

Was das Nervensystem verändert, ist Wiederholung. Das System lernt so:
Das hier ist mein neuer Ruhezustand. Das ist normal. Das ist sicher.

Neu kalibrieren bedeutet nicht stundenlange tägliche Übungen. Es bedeutet kleine, gezielte Impulse – **regelmäßig in den Alltag** eingebaut, sodass sie über die Zeit unsere Grundanspannung verringern. Wie der Tropfen, der über die Zeit den Stein höhlt.

Nehmen wir uns jeden Tag bewusst wahr, dann kalibrieren wir jeden Tag unser System ein wenig mehr auf Entspannung. *Bis tiefe Entspannung unser Grundzustand ist.*

Ein reguliertes System - die Grundlage eines erfüllten Lebens in allen Bereichen

Jetzt möchte ich mit dir noch einen Schritt weitergehen.

Denn die meisten Menschen kommen zum Thema **Nervensystemregulation**, weil sie sich weniger Stress wünschen.

Sie möchten besser schlafen. Weniger grübeln. Sich entspannter fühlen.

Das sind gute Gründe. Aber am Ende ist das nur der Startpunkt.

Und zwar der Startpunkt zu einem Leben, **genauso** wie du es dir wünschst.

Ohne Beschränkungen, genau nach deinen Vorstellungen.

Ein reguliertes Nervensystem ist unter anderem der Startpunkt:

- ❖ für eine Beziehung, die sich wirklich gut anfühlt
- ❖ um mit Freude zu arbeiten und dabei genug zu verdienen
- ❖ für echte, authentische Freundschaften
- ❖ für ein Leben mit Freude
- ❖ aber auch mit materieller Fülle
- ❖ ...

Für wieviel “Gutes” bist du bereit?

Wenn ich anfangs mit meinen Klienten spreche, dann bemerke ich immer wieder eine Sache: Die meisten Menschen wünschen sich durchaus moderate Dinge (*niemand will 7 Yachten und 120 Millionen auf dem Konto*).

Aber trotzdem haben viele das Gefühl, dass sogar das für sie nur sehr **schwer erreichbar** ist.

Vielen kommt das Leben generell anstrengend vor. Sie kommen, wenn überhaupt, nur sehr langsam und schwerfällig voran - und sie berichten, dass sie sich immer wieder ungewollt **selbst im Weg stehen**.

Viele haben sogar schon komplett aufgegeben und geben sich dann mit sehr wenig 'zufrieden'.

→ **Der Grund dafür ist simpel:** Es ist nicht so sehr unser Talent, unsere Fähigkeiten, Disziplin oder Intelligenz die darüber entscheidet, wieviel wir vom Leben 'bekommen' können.

→ Vielmehr ist es der Zustand unseres Nervensystems der darüber entscheidet, **wieviel Gutes** wir überhaupt zulassen können, ohne in Selbstsabotage zu verfallen.

Das klingt jetzt zuerst einmal merkwürdig: Wieso sollte man denn die guten Sachen im Leben sabotieren?

... und doch beobachten wir immer wieder, dass Menschen seit Jahren **auf der Stelle treten, sich selbst im Weg stehen**, und sich im Grunde nichts ändert:

- ❖ der gleiche, unerfüllende Job
- ❖ die gleichen Geldprobleme
- ❖ die gleichen, mittelmäßigen Beziehungen
- ❖ die gleiche, abnehmende Lebensfreude

... obwohl sie diese Veränderung so sehr wollen!

Die unsichtbare Bremse

Vielleicht hast du dich schon einmal gefragt:

- ❖ Warum fangen manche Menschen kurz vor einem wichtigen Schritt plötzlich an **zu zweifeln**?
- ❖ Warum lassen sie gute Chancen verstreichen (indem sie z.B. prokrastinieren)?
- ❖ Warum gehen sie in einer Beziehung immer wieder auf Abstand, wenn es gerade gut läuft?
- ❖ Warum gehen sie die entscheidenden Schritte nie, obwohl sie seit Jahren **ein anderes Leben** wollen?
- ❖ Warum erzählen wir uns, dass jetzt einfach nicht der richtige Moment ist?
- ❖ **Warum erzählen wir uns Dinge wie:**
 - *"Eigentlich reicht mir das schon."*
 - *"Ich brauche gar nicht mehr."*
 - *"Andere haben eben größere Ziele als ich."*

Das Ganze liegt nicht daran, dass wir faul sind oder es nicht wirklich wollen.

Der wahre Grund ist, dass unserem Nervensystem
schlicht **die Kapazität dafür fehlt.**

Sabotage im Beruf

Vielleicht träumst du schon lange davon, dich beruflich zu verändern oder ein eigenes Projekt zu starten. Doch jedes Mal, wenn es konkret wird, kommen Zweifel:

- ❖ *"Bin ich wirklich gut genug?"*
- ❖ *"Vielleicht ist jetzt nicht der richtige Zeitpunkt."*
- ❖ *"Ich warte lieber noch ein bisschen."*

Nach außen wirkt das oft wie fehlende Motivation oder Unorganisiertheit. In Wirklichkeit fehlt vielen Menschen die Kapazität, sich diesen Erfolg überhaupt zu erlauben.

Denn Wachstum bedeutet Veränderung. Und Veränderung bedeutet für ein Nervensystem im Alarmmodus zunächst Unsicherheit.

Also hält es dich genau dort, wo es sich sicher fühlt – auch wenn du dort eigentlich gar nicht mehr sein möchtest.

Die finanzielle Glasdecke

Viele Menschen wünschen sich finanzielle Freiheit.

Nicht, um Millionen anzuhäufen, sondern um entspannter leben zu können. Und trotzdem treffen sie immer wieder Entscheidungen, die sie klein halten.

- ❖ Sie verkaufen sich unter Wert
- ❖ Sie bewerben sich nicht auf bessere Stellen
- ❖ Sie gründen das Unternehmen nicht
- ❖ Sie investieren nicht in sich selbst

Das liegt daran, dass ihr Nervensystem noch gar nicht die Kapazität dafür entwickelt hat. So muss es uns immer wieder auf unseren ‘sicheren’ Kontostand zurückstufen. Natürlich ohne, dass wir das wollen.

Unser Verstand sagt uns dabei: *“Natürlich will ich mehr Geld.”* Aber wenn es dann darum geht, es zu bekommen, ziehen wir uns zurück, machen nichts anders und bleiben so da, wo wir sind.

Beziehungen

Viele Menschen wünschen sich eine liebevolle, stabile und erfüllende Beziehung.

Und trotzdem lassen sie andere nie wirklich an sich heran, ziehen sich zurück, sobald es ernst wird oder bleiben in Beziehungen, die ihnen eigentlich nicht guttun.

Denn ihrem Nervensystem fehlt die Kapazität, eine erfüllende Beziehung überhaupt zuzulassen.

Erst mit einem regulierten System wächst auch die Kapazität, Liebe anzunehmen, eine erfüllende Beziehung aufzubauen und sie langfristig mit Vertrauen und Gelassenheit zu führen.

Dein Nervensystem entscheidet über dein Leben – ob du das willst oder nicht

Es gibt Studien mit Lottogewinnern. Viele verlieren nach wenigen Jahren ihren kompletten Gewinn.

Der Grund: Ihrem Nervensystem fehlt schlicht die Kapazität für so viel Geld. Es kann diese Summe schlicht nicht halten. Ihr ‘Behälter’ ist viel zu klein. Wenn es dann von einem Tag auf den nächsten mit einer viel zu großen Summe überschüttet wird, dann muss es sich unbewusst wieder loswerden.

Genau derselbe Mechanismus greift in **allen weiteren Lebensbereichen**.

Deshalb laufen viele Menschen ihrem Traumleben jahrelang hinterher - und drehen sich doch eher im Kreis ohne vorwärtszukommen.

Ihr Nervensystem muss einfach ständig auf Bremse stehen. Es hat schlicht nicht die Kapazität für wahre Veränderung.

Wie schon oft erwähnt liegt das nicht an ihren Fähigkeiten oder daran, wie diszipliniert sie sind. Der Grund liegt tiefer.

Dein Nervensystem stellt sich jede Sekunde nur eine einzige Frage:

“Ist das hier sicher?”

Kann es diese Frage mit “Ja” beantworten, dann öffnet es sich:

- ❖ Du wirst sofort neugieriger und offener
- ❖ Du lernst leichter
- ❖ Du gehst locker auf andere Menschen zu
- ❖ Du probierst Neues aus
- ❖ Du kannst Risiken besser einschätzen anstatt sie automatisch zu vermeiden

Kurz gesagt: Du entwickelst dich.

Fühlt sich das System hingegen unsicher, verschließt es sich automatisch gegenüber Neuem. Dann geht es nicht mehr um Wachstum, Entwicklung, Spaß und Lebensqualität – sondern nur noch um Schutz und ums ‘Überleben’.

Genau deshalb **bremst** dich ein dysreguliertes Nervensystem im Leben massiv aus – *oft ohne dass du es überhaupt bemerkst*.

Ich glaube deshalb lohnt es sich, sich einmal ehrlich zu fragen:

- ❖ *“Lebe ich gerade wirklich so, wie ich das will?”*
- ❖ *“Oder lasse ich mich schon lange von der Kapazität meines Nervensystems beschränken?”*

Kapazität lässt sich aufbauen

Die gute Nachricht ist: Die Kapazität, über die wir gerade gesprochen haben, ist nichts, womit du geboren wirst - oder eben nicht.

Je mehr Sicherheit dein Nervensystem erlebt, desto weniger Energie muss es dauerhaft für Schutz und Alarm aufbringen.

Und genau dadurch entsteht wieder mehr Kapazität für dein Leben:

- ❖ Für deine Ziele
- ❖ Für deine Beziehungen
- ❖ Für Freude
- ❖ Für Erfolg

Für all die Dinge, die chronischer Stress so oft in den Hintergrund drängt.

Und genau deshalb geht es bei der Regulierung des Nervensystems nicht nur darum, weniger Stress zu haben.

Es geht weiterführend vor allem darum, wieder **mehr Kapazität für das Leben aufzubauen.**

Denn Kapazität ist die Grundlage für fast alles, was wir uns im Leben wünschen.



Warum Wissen allein nicht reicht

Das erklärt auch warum Wissen allein so oft nicht ausreicht.

Die meisten Menschen:

- ❖ wissen, was sie eigentlich wollen
- ❖ wissen, dass sie ihr Job nicht mehr erfüllt und sie unbedingt eine Veränderung wollen
- ❖ wissen auch ganz genau, was sie dafür tun **müssten** ...

Und trotzdem gelingt die Umsetzung häufig nicht dauerhaft.

Wir können das schlicht nicht im Kopf entscheiden.

Veränderung zum Guten kann erst in dem Moment beginnen, in dem dein Nervensystem genügend Kapazität für das Neue hat.

Was möglich wird

Wenn die Kapazität deines Nervensystems wächst, verändert sich häufig nicht nur ein einzelner Bereich deines Lebens.

Es zieht jeden Lebensbereich mit. Wie die einlaufende Flut, die alle Boote gleichzeitig anhebt.

- ❖ Vielleicht traust du dich plötzlich, dich auf eine Stelle zu bewerben die vorher eine Nummer zu groß gewirkt hat.
- ❖ Vielleicht führst du ein schwieriges Gespräch das du monatelang vor dir hergeschoben hast.
- ❖ Vielleicht setzt du zum ersten Mal eine Grenze ohne danach ein schlechtes Gewissen zu haben.
- ❖ Vielleicht startest du ein eigenes Projekt oder machst dich mit einer Idee sichtbar.

Der Grund dafür ist nicht, dass du plötzlich mutiger oder disziplinierter geworden bist oder doppelt und dreifach so viel Energie investiert hast.

Nein, dein Nervensystem hat jetzt mehr Kapazität dafür. Deshalb kann es automatisch passieren, ohne dass du ewig darauf ‘hinarbeiten’ musst.

Plötzlich werden Dinge normal, die sich früher unerreichbar angefühlt haben.

Was das für dich bedeutet

Nervensystemregulation kann dafür sorgen, dass immer mehr von dem Leben, das du dir wünschst, **überhaupt möglich** wird.

Das bedeutet: Dein Potenzial ist schon längst da. Was wachsen darf, ist die **Kapazität deines Nervensystems**, dieses Potenzial auch wirklich zu leben.

Hier geht es übrigens nicht nur um das Thema Nervensystem.

Das ist für viele Menschen der **Einstieg** und ich zeige dir im [Online-Training](#) genau, wie das geht.

Ich möchte dir jetzt noch ein Geheimnis verraten - weil du bis ganz zum Ende gelesen hast: Dieser Weg, konsequent gegangen, kann zu **totalem, innerem Frieden** führen.

Du kannst **alles** loslassen, was dich belastet. Du kannst dich von allen psychologischen Leiden befreien und du kannst wirklich glücklich sein.

Dauerhaft. Ohne Voraussetzungen. Für immer.

Bin ich persönlich schon zu 100% da? *Nein.*

Aber ich habe unglaublich viele, tief sitzende Unsicherheiten, Ängste und Prägungen losgelassen und werde es komplett bis zum Ende durchziehen.

Ich fühle mich dadurch jetzt schon 10x so frei wie noch vor einigen Jahren.

Ich weiß aus tiefstem Herzen: das ist für jeden Menschen möglich.

I see you on the other side.

Dein Tim

Dein nächster Schritt

Du hast jetzt verstanden, warum Stress kein Kopfproblem ist.

Du kennst die Sicherheitslogik deines Nervensystems.

Du weißt, warum die klassischen Ratschläge und Methoden oft nicht helfen – und was es stattdessen braucht.

Du hast gelernt, dass **bewusstes Wahrnehmen und Benennen** der Weg aus dem Stress ist.

Dieses Verständnis allein verändert, wie du künftig mit Stress umgehst.

Vor allem aber hast du gesehen, dass ein reguliertes Nervensystem überhaupt erst **die Kapazität** bereitstellt, um das zu erreichen, was dir wichtig ist.

Doch ein Nervensystem, das jahrelang auf Autopilot im Stress- und Alarmzustand war, kann nicht einfach auf Knopfdruck in den Wahrnehmungsmodus wechselt.

- ❖ Es braucht Übung
- ❖ Es braucht die richtige Reihenfolge
- ❖ Und es braucht jemanden, der dir Feedback gibt

Um dich dabei weiterhin zu unterstützen, habe ich [ein Online-Training](#) aufgenommen.

Das Training ist für dich als Leser dieses Buches kostenlos. Du kannst es dir [hier](#) anschauen.

In dem Training erfährst du nochmal alle wichtigen Schritte im Detail, und ich gebe dir erprobte Strategien mit an die Hand.

Außerdem zeige ich dir konkrete Beispiele dazu, wie du dein Nervensystem aktiv regulierst.

Am Ende erfährst du alles über mein Programm *"Die Nervensystem-Methode 2.0"* und ob es für dich das richtige ist.

Hier ist nochmal der Link: [Kostenloses Training hier anschauen](#)

Über den Autor:



Seit über 10 Jahren arbeitet Tim als Coach.

Er erreicht monatlich über 100.000 Menschen mit seinen Inhalten und hilft ihnen so, einen gesunden Umgang mit Stress zu finden.

Tim hat als Experte bei einer Vielzahl von Kongressen und im Fernsehen über das Thema Stress gesprochen.

Was ihn unterscheidet: Seine Methoden funktionieren nicht theoretisch.

Sie sind über Jahre in der direkten Arbeit mit Klienten entwickelt und verfeinert worden – mit echten Menschen, mit echtem Stress.

Er kennt das Thema nicht nur aus Büchern oder aus dem Uni-Hörsaal.

Tim lebt mit seiner Frau auf dem Land in Portugal (Nähe Lissabon) und ist passionierter Surfer.

Falls du mehr über ihn und sein System zur Regulierung des Nervensystems erfahren möchtest, schau dir am besten dieses [kostenlose Online-Training](#) an.

Du wirst darin Strategien erfahren, die nicht in diesem Buch stehen.

Du wirst also Schritt für Schritt lernen, wie du dein Nervensystem von Stress auf Entspannung umprogrammierst.

[Kostenloses Training hier anschauen](#)

© Tim Hamer. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Jede Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung oder sonstige Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Autors. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: tim@timhamer.de

Wichtiger Hinweis: Die Inhalte dieses Buches dienen ausschließlich der allgemeinen Information und Wissensvermittlung. Sie ersetzen keine medizinische, psychologische oder therapeutische Beratung oder Behandlung. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich bitte an einen qualifizierten Arzt oder Therapeuten.

Der Autor übernimmt keine Haftung für Schäden, die direkt oder indirekt aus der Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Inhalte entstehen. Der Leser trägt die alleinige Verantwortung für den Umgang mit den hier vermittelten Informationen.