



Tim Hamer

Nervensystem-Selbstanalyse

Wo steht dein Nervensystem aktuell?

Diese kurze Selbstanalyse soll dir helfen, ein klareres Bild von deiner aktuellen Stresssituation zu bekommen.

Es geht dabei nicht darum, dich zu bewerten oder etwas zu verbessern.

Sondern darum, besser zu **verstehen**, wie sich Stress bei dir im Alltag zeigt und welche Muster möglicherweise immer wieder auftreten.

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und gehe die folgenden Punkte ehrlich durch. Du kannst einfach abhaken, was auf dich zutrifft.

Deine persönliche Nervensystem-Selbstanalyse

Stress entsteht selten von heute auf morgen.

Meist entwickelt er sich schleichend über einen längeren Zeitraum und zeigt sich auf ganz unterschiedliche Weise – oft so subtil, dass wir ihn im Alltag kaum noch bewusst wahrnehmen.

Diese kurze Selbstanalyse soll dir helfen, einen ersten Überblick zu bekommen.

Sie ersetzt keine Diagnose und bewertet dich nicht.

Sie soll dir vielmehr dabei helfen, deine eigenen Stressmuster besser zu erkennen und erste Zusammenhänge sichtbar zu machen.

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und beantworte die folgenden Fragen möglichst ehrlich.

Teil 1: Wie zeigt sich Stress bei dir im Alltag?

Kreuze alle Aussagen an, die aktuell auf dich zutreffen.

- ☐ Ich komme morgens nur schwer in die Gänge und fühle mich oft direkt angespannt.
- ☐ Ich habe häufig das Gefühl, innerlich unter Strom zu stehen – selbst wenn äußerlich gerade nichts passiert.
- ☐ Ich kann nur schwer abschalten, auch wenn ich eigentlich Zeit dafür hätte.
- ☐ Ich funktioniere im Alltag gut, bin abends aber oft komplett erschöpft.
- ☐ Ich bin schneller gereizt oder empfindlicher als früher.
- ☐ Ich habe häufig das Gefühl, einfach nur noch durchzuhalten.
- ☐ Ich fühle mich selbst in ruhigen Momenten selten wirklich entspannt.
- ☐ Mein Kopf ist ständig beschäftigt und kommt nur schwer zur Ruhe.

Teil 2: Welche Situationen belasten dich besonders?

Welche dieser Faktoren kosten dich im Alltag am meisten Energie?

- ☐ Zeitdruck und zu viele Aufgaben gleichzeitig
- ☐ Hohe Verantwortung im Beruf oder Privatleben
- ☐ Konflikte oder schwierige Gespräche
- ☐ Ständige Erreichbarkeit über Handy oder E-Mail
- ☐ Das Gefühl, allem gerecht werden zu müssen
- ☐ Hohe Ansprüche an mich selbst
- ☐ Schwierigkeiten, Grenzen zu setzen oder Nein zu sagen
- ☐ Zu wenig Zeit für mich selbst
- ☐ Unerwartete Veränderungen oder fehlende Planbarkeit

Teil 3: Wie reagierst du meistens auf Stress?

Wenn du unter Druck stehst – welche Reaktionen kennst du von dir?

- ☐ Ich funktioniere einfach weiter und ignoriere meine Bedürfnisse.
- ☐ Ich ziehe mich eher zurück.
- ☐ Ich werde schneller gereizt oder ungeduldig.
- ☐ Ich grüble viel und denke ständig über Probleme nach.
- ☐ Ich schlafe schlechter oder wache nachts häufiger auf.
- ☐ Ich fühle mich häufig erschöpft oder energielos.
- ☐ Ich merke körperliche Symptome wie Verspannungen, Kopfschmerzen oder Unruhe.
- ☐ Ich habe das Gefühl, kaum noch richtig abschalten zu können.

Was fällt dir auf?

Schau dir deine Antworten jetzt noch einmal in Ruhe an.

Vielleicht erkennst du bereits erste Muster.

- Welche Aussagen hast du besonders häufig angekreuzt?
- Gibt es bestimmte Situationen, die immer wieder Stress bei dir auslösen?
- Reagierst du in belastenden Momenten meist auf dieselbe Weise?
- Hast du das Gefühl, eher dauerhaft zu funktionieren, als wirklich zur Ruhe zu kommen?

Allein diese Zusammenhänge bewusst wahrzunehmen, ist oft der erste Schritt zu echter Veränderung.

Stress ist kein Zufall

Wenn du viele Häkchen gesetzt hast, spricht vieles dafür, dass dein Nervensystem aktuell regelmäßig unter Belastung steht.

Das bedeutet nicht, dass mit dir etwas nicht stimmt.

Es zeigt vielmehr, dass dein Körper wahrscheinlich schon seit längerer Zeit versucht, mit einer hohen Belastung umzugehen.

Falls du nur wenige Häkchen gesetzt hast, heißt das nicht automatisch, dass Stress für dich keine Rolle spielt.

Oft sind es einzelne, immer wiederkehrende Muster, die unser Wohlbefinden stärker beeinflussen als die Anzahl der Belastungen.

Entscheidend ist deshalb nicht nur, wie viel Stress du hast, sondern **wie dein Nervensystem darauf reagiert.**

Wo liegen deine größten Hebel?

Wenn du dir deine Antworten anschaust, wirst du wahrscheinlich feststellen:

Stress entsteht bei dir nicht zufällig.

Bestimmte Situationen lösen immer wieder ähnliche Reaktionen aus.

Genau hier liegen auch deine größten Hebel.

Nicht darin, jede einzelne Stresssituation zu vermeiden.

Sondern darin zu verstehen, **warum dein Nervensystem immer wieder auf dieselbe Weise reagiert.**

Genau diesen Zusammenhang schauen wir uns im Online-Vortrag Schritt für Schritt an.

Denn erst wenn du verstehst, was hinter deinen Stressmustern steckt, kannst du beginnen, sie nachhaltig zu verändern.