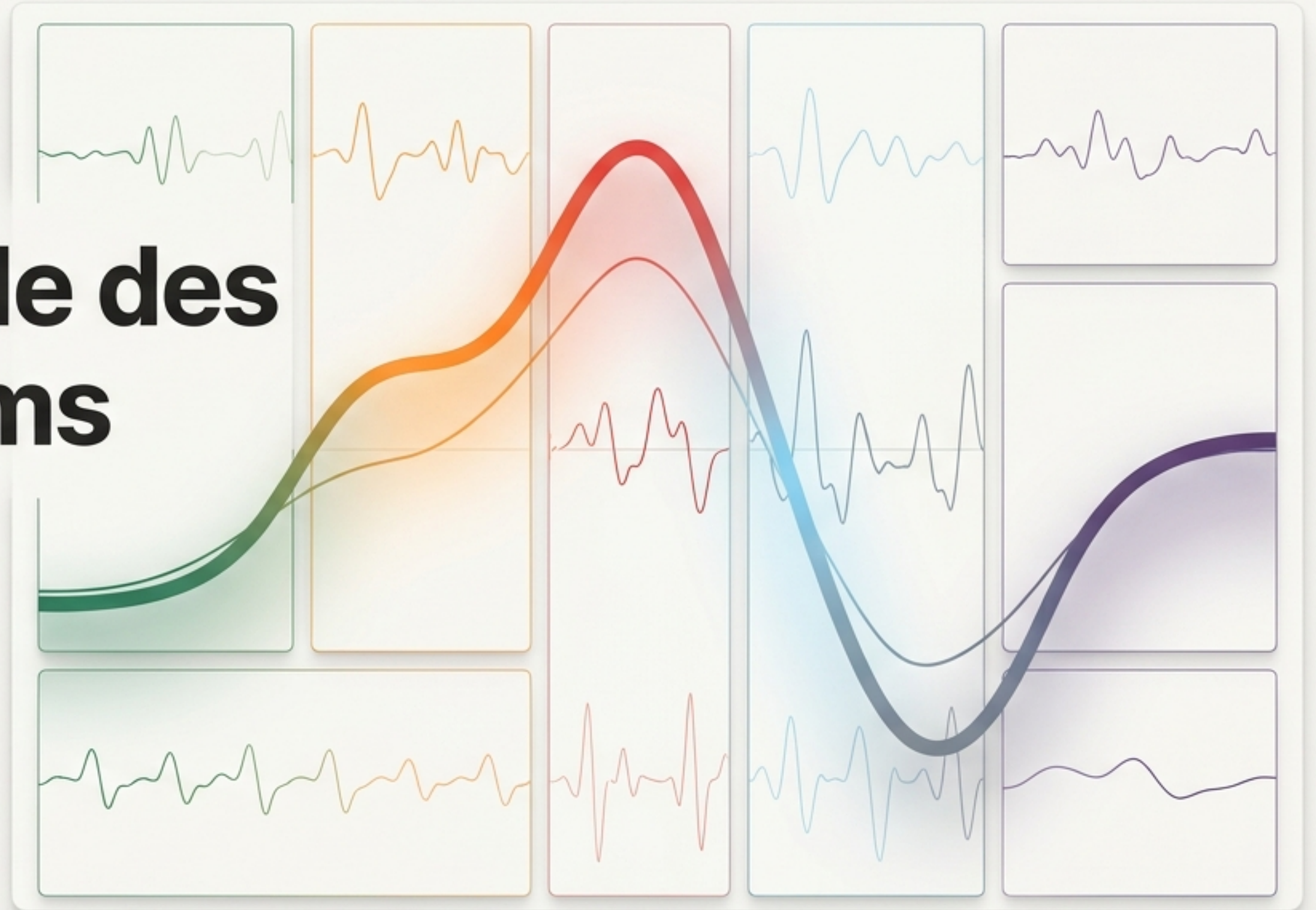
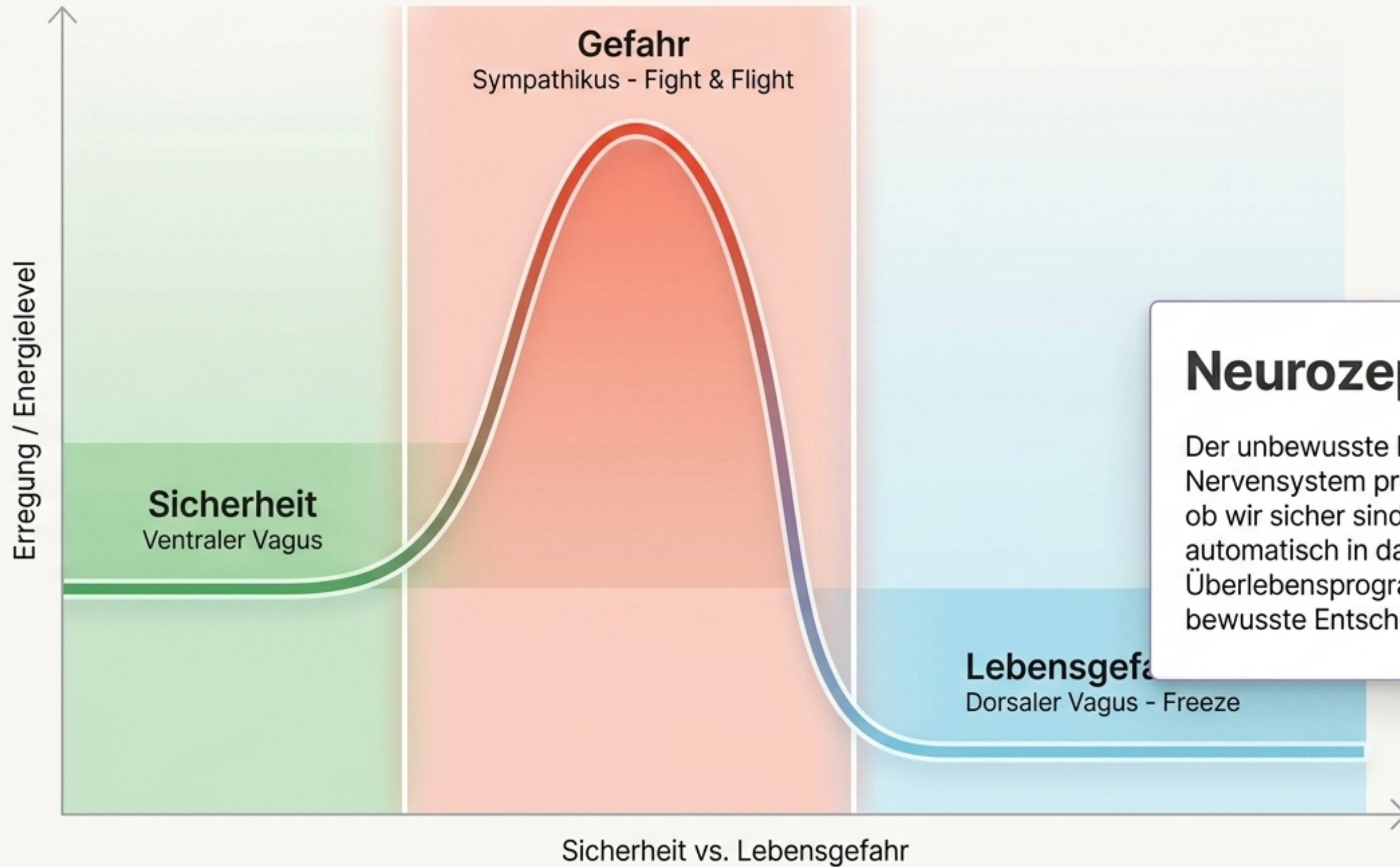


Die 5 Zustände des Nervensystems

Ein diagnostischer Kompass zur Entschlüsselung unserer biologischen Stress- und Schutzprogramme.

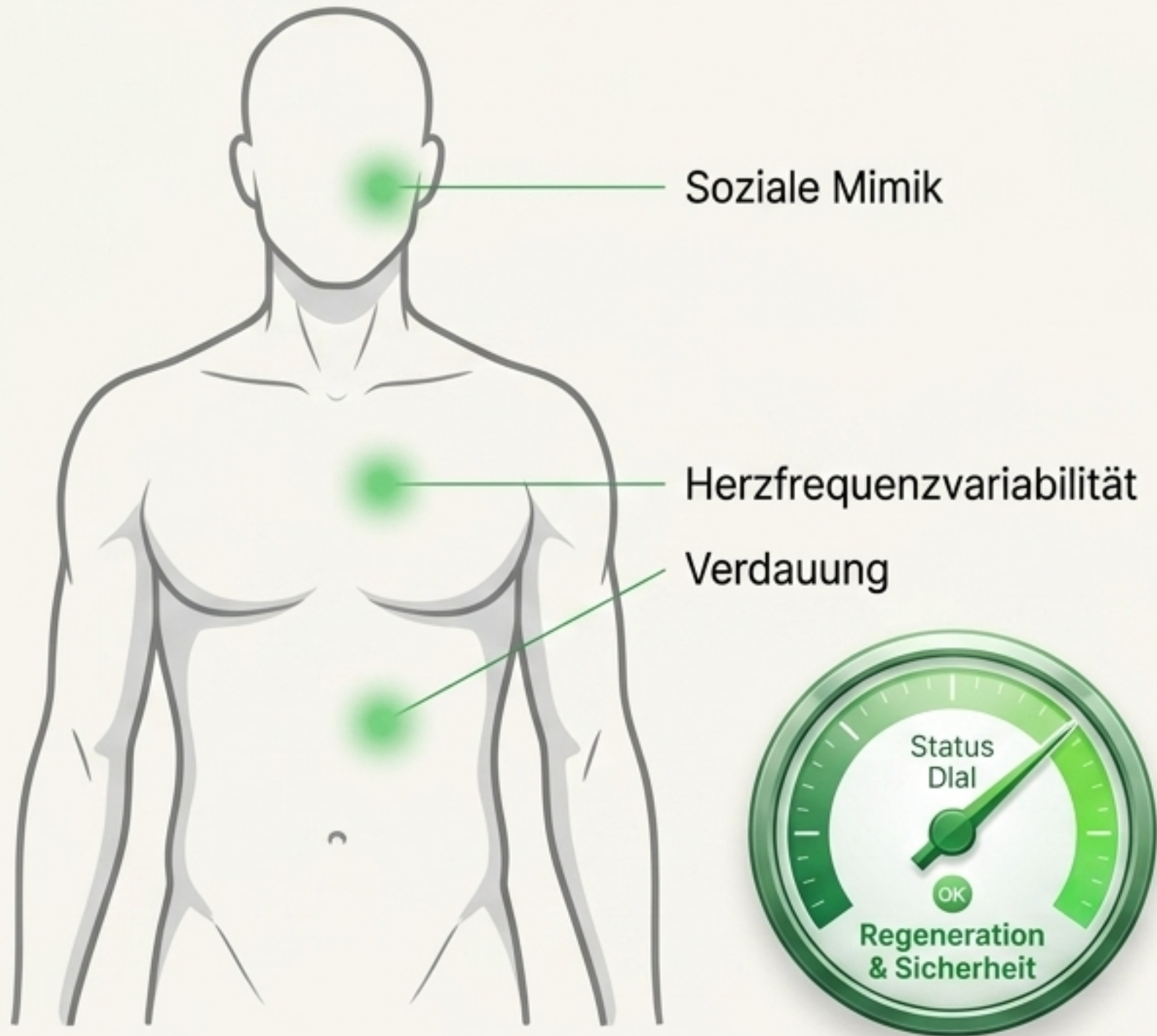




Neurozeption

Der unbewusste Radar. Das Nervensystem prüft in Millisekunden, ob wir sicher sind, und schaltet automatisch in das passende Überlebensprogramm. Es ist keine bewusste Entscheidung.

Zustand 1: Sicherheit (Ventraler Vagus)



Körperliche Ebene (Physisch)

- Ruhiger Puls und tiefe Zwerchfell-Atmung.
- Entspannte Muskulatur; Gesichtsmimik ist weich.
- Gesunde Verdauung und Regeneration.

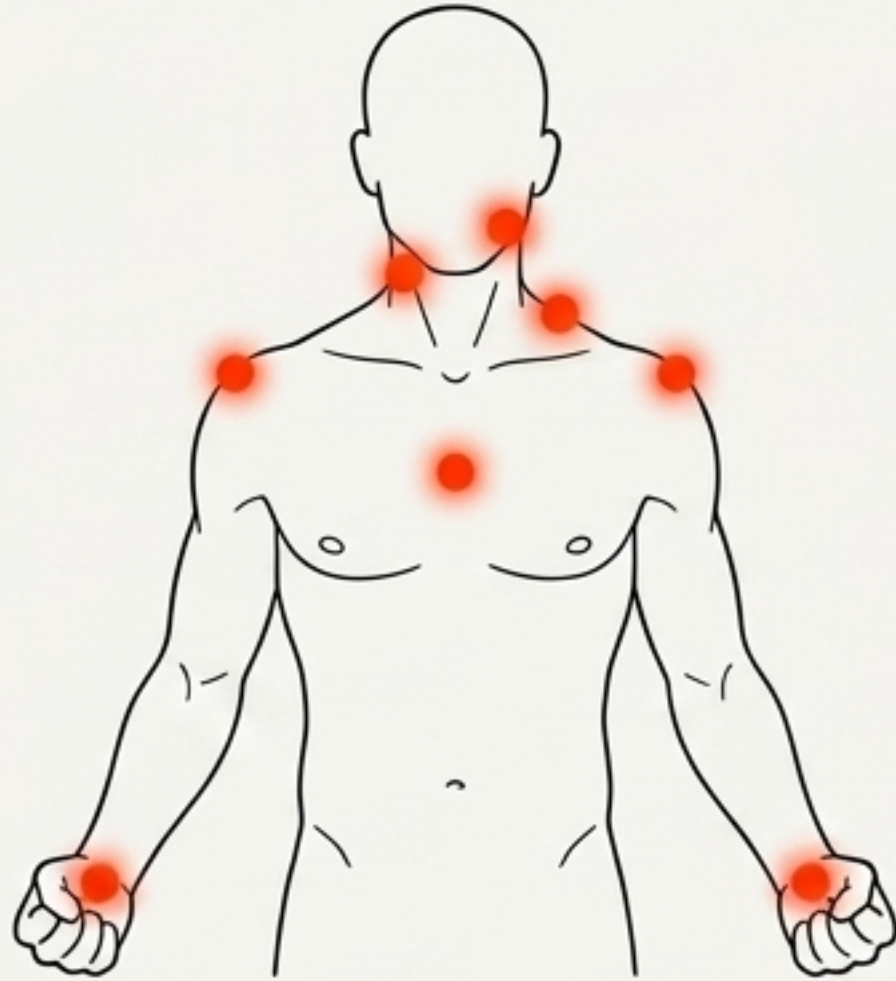
Psychische Ebene (Mental)

- Gefühl von Präsenz, Gelassenheit und Sicherheit.
- Fähigkeit zu klarem Denken und Mitgefühl.

Alltag (Verhalten)

- Soziale Verbundenheit und tiefes Zuhören ("Social Engagement").
- Gesundes Setzen von Grenzen ohne Stress.
- Fähigkeit, zu lernen und Neues aufzunehmen.

Zustand 2: Fight (Kampf-Modus)



High Energy /
Danger

Status Dial

Körperliche Ebene (Physisch)

- Massiv erhöhter Puls und flache, schnelle Atmung.
- Muskelanspannung (besonders Kiefer, Nacken, Schultern).
- Hitzegefühl und erhöhter Blutdruck.

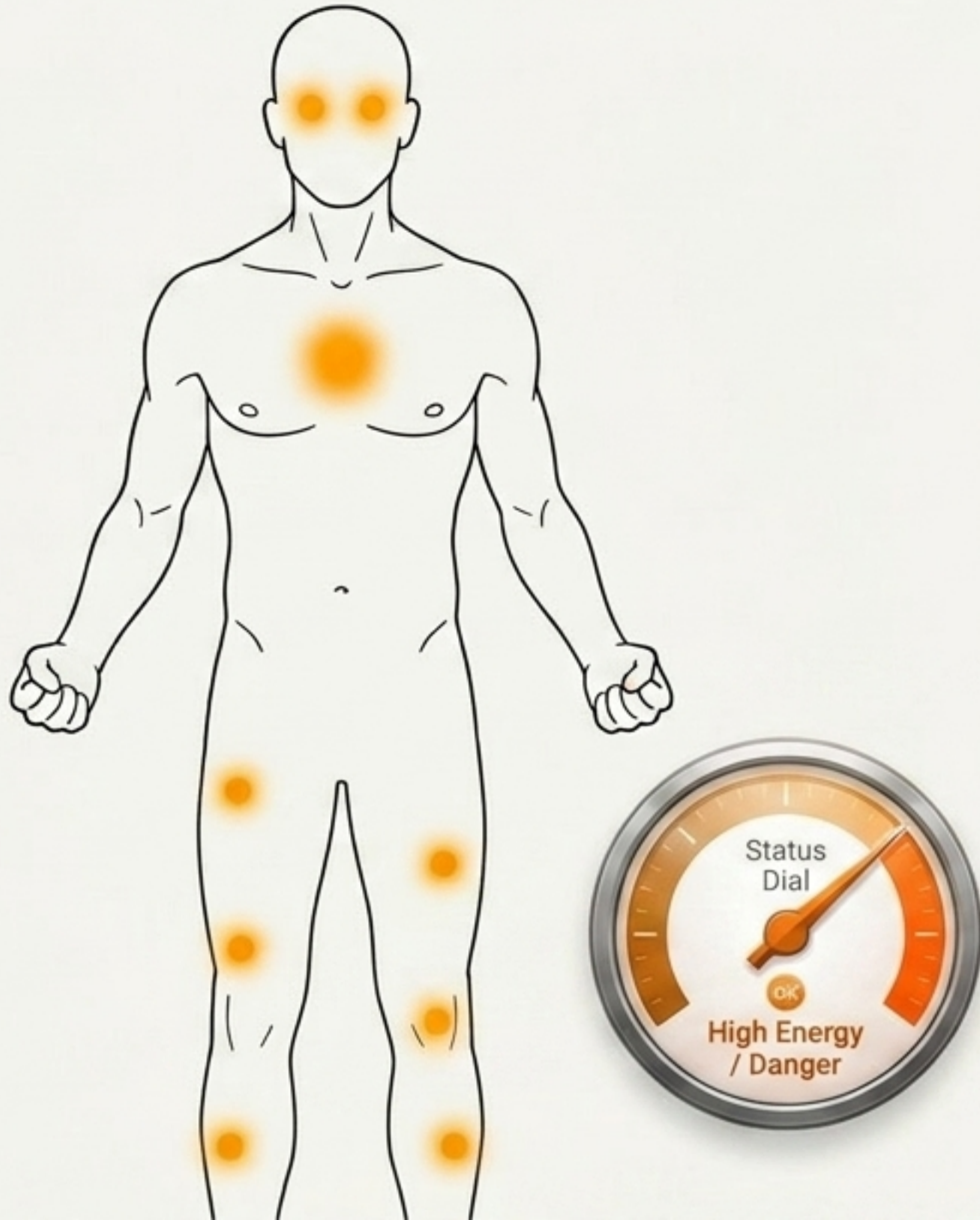
Psychische Ebene (Mental)

- Reizbarkeit, Wut und Frustration.
- Starkes Bedürfnis nach Kontrolle und Dominanz.
- Wahrnehmung der Umgebung als feindlich.

Alltag (Verhalten)

- Impulsivität in Konflikten ("schnell an die Decke gehen").
- Aggressiver Perfektionismus und Mikromanagement.
- Sicherheit durch Durchsetzung und Aktivität erzwingen.

Zustand 3: Flight (Flucht-Modus)



Körperliche Ebene (Physisch)

- Innere Rastlosigkeit und Bewegungsdrang.
- Schnelle Atmung und Tunnelblick.
- Das physische Gefühl, "unter Strom" zu stehen.

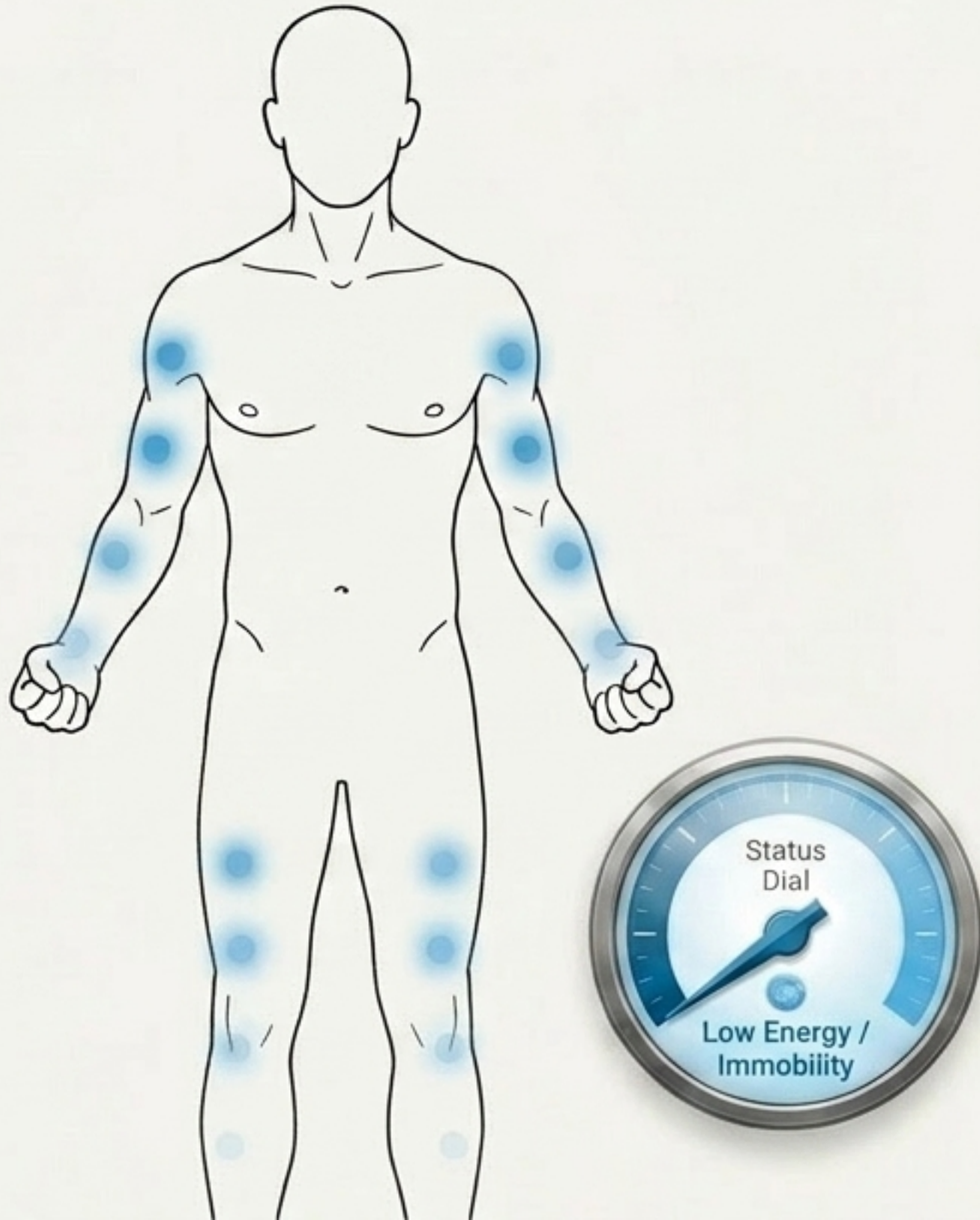
Psychische Ebene (Mental)

- Panik, Angst und rasende Gedanken.
- Überwältigendes Gefühl, "weg zu müssen".
- Unfähigkeit, in der Stille zu verweilen.

Alltag (Verhalten)

- Workaholismus und chronische Überplanung.
- Flucht in Ablenkungen (Handy-Scrolling, Serien, Binge-Eating).
- Vermeidung von tiefen Gesprächen oder Konflikten.

Zustand 4: Freeze (Erstarrungs-Modus)



Körperliche Ebene (Physisch)

- Schwere Glieder, körperliche Kälte und Taubheit.
- Flache, kaum spürbare Atmung.
- "Not-Aus": Reduzierter Puls und Bewegungsunfähigkeit.

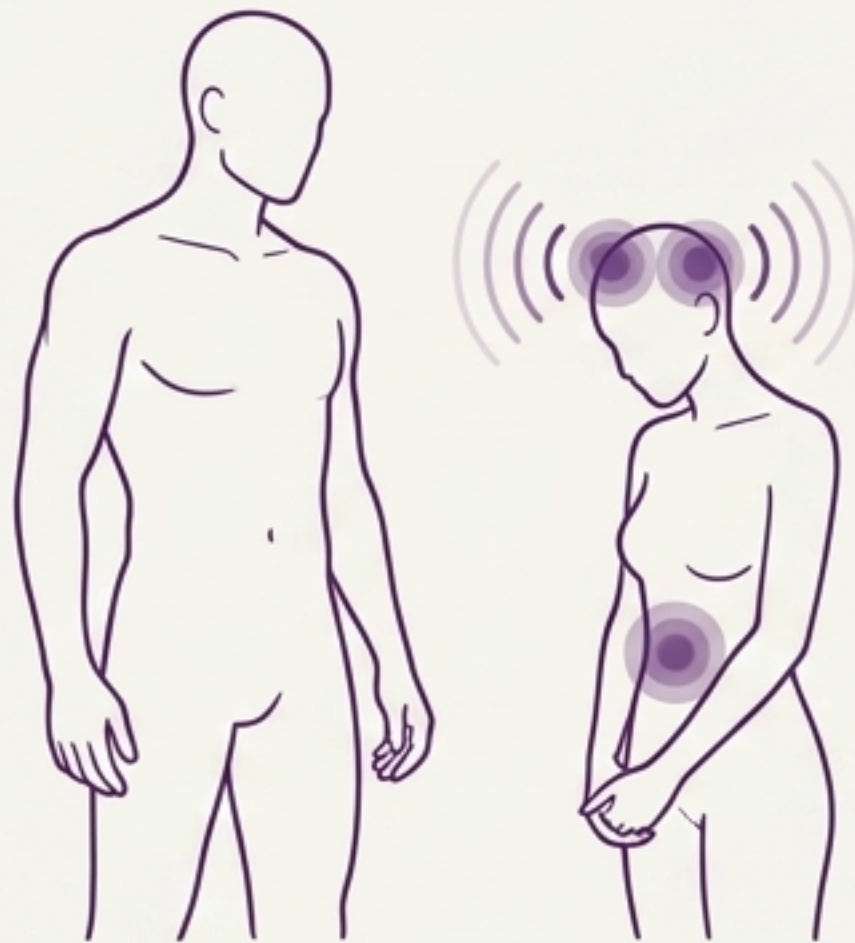
Psychische Ebene (Mental)

- Dissoziation ("neben sich stehen", Gefühl von Unwirklichkeit).
- Innere Leere, emotionale Taubheit und Brain Fog.
- Gedanken reißen ab, völlige Blockade.

Alltag (Verhalten)

- Massive Prokrastination und Entscheidungslähmung.
- Extremer sozialer Rückzug.
- "Funktionales Freeze": Funktionieren auf Autopilot, ohne etwas zu fühlen.

Zustand 5: Fawn (Anpassungs-Modus / Bambi-Reflex)



Status Dial



Complex / Social
Adaptation

Körperliche Ebene (Physisch)

- Chronische Erschöpfung durch ständiges "Radar-Scannen".
- Psychosomatische Schmerzen (Reizmagen, Spannungskopfschmerz).
- Innere Anspannung trotz äußerer Freundlichkeit.

Psychische Ebene (Mental)

- Intensive Schuldgefühle und Verlust der eigenen Identität.
- Hyper-Empathie (Stimmungen anderer werden sofort aufgesaugt).
- Massive Angst vor Konflikten und Ablehnung.

Alltag (Verhalten)

- Chronisches "People-Pleasing" und Unfähigkeit, "Nein" zu sagen.
- Radikale Selbstverleugnung; eigene Bedürfnisse werden ignoriert.
- Überanpassung zur Beschwichtigung von (toxischen) Partnern/Umgebungen.

Synthese: Die 4 Stressmuster im Vergleich

The 4F Diagnostic Matrix		The 4F Diagnostic Matrix	
Fight (Kampf)	Flight (Flucht)	Freeze (Erstarrung)	Fawn (Anpassung)
Biologisches Ziel: Kontrolle erzwingen	Biologisches Ziel: Distanz schaffen	Biologisches Ziel: Unsichtbarkeit / Schmerzvermeidung	Biologisches Ziel: Harmonie / Beschwichtigung
Nervensystem: Sympathikus (Hoch)	Nervensystem: Sympathikus (Hoch)	Nervensystem: Dorsaler Vagus (Tief)	Nervensystem: Komplex (Sozial)
Kern-Emotion: Wut / Frustration	Kern-Emotion: Panik / Angst	Kern-Emotion: Leere / Taubheit	Kern-Emotion: Schuld / Angst
Alltags-Muster: Dominanz, Angriff, Mikromanagement	Alltags-Muster: Workaholismus, ständige Ablenkung	Alltags-Muster: Prokrastination, Isolation, Dissoziation	Alltags-Muster: People-Pleasing, Selbstverleugnung

Das SOS-Toolkit: Wege aus der Dysregulation

Wie signalisieren wir dem Körper, dass die Gefahr vorbei ist? Nicht durch Willenskraft, sondern durch körperliche (somatische) Reize:



Temperaturkontrast: Ein Glas Eiswasser halten oder kaltes Wasser auf die Handgelenke. Der starke Reiz holt das System aus der Dissoziation (Freeze).



Vibration & Summen: Den "Voo-Sound" machen oder summen. Das Vibrieren im Kehlkopf stimuliert direkt den Vagusnerv.



Selbstberührung: Eine Hand auf das Herz, eine auf den Bauch (oder eine Gewichtsdecke). Tiefer Druck signalisiert dem Nervensystem Halt.



Sensorisches Erwachen (5-4-3-2-1): 5 Dinge sehen, 4 fühlen, 3 hören, 2 riechen, 1 schmecken. Holt das Gehirn in das "Hier und Jetzt" zurück.

"Dein Nervensystem ist nicht gegen dich – es schützt dich. Wenn es sich zurückzieht oder hochfährt, ist das kein Charakterfehler, sondern Biologie. Die Heilung beginnt mit dem Erkennen."