

Vier Anker für deine innere Sicherheit

In dir zu Hause das Leben steuern



JANA SIEDENHANS
relating people



NUR GANZ KURZ

Worum geht es in diesem Paper?

Wir nehmen an einem einzelnen Tag mehr Information auf als ein Bauer im Mittelalter in seinem ganzen Leben. Wir treffen mehr Entscheidungen und das immer schneller, wir wechseln unsere Rollen, berufliche und private, in einer Wahnsinns-Geschwindigkeit und selbst schöne Dinge fordern oft mehr Energie, als wir zugeben. Vielleicht kennst du das hier auch:

Wir haben mehr Komfort, Möglichkeiten und Freiheiten, als jemals eine Generation vor uns – und trotzdem fühlt sich innen uns etwas eng, unsicher oder überlastet an.

Dieses Gefühl ist keine Undankbarkeit. Es ist ein Hinweis unseres Nervensystems, dafür dass es chronisch aktiviert ist. Ein Signal, dass etwas in uns nach Ruhe, Klarheit und innerem Halt sucht – nach einem Ort, an dem dein Körper sich entspannen kann, dein Geist weicher wird und dein Herz wieder Raum bekommt.

Allerdings entstehen Erfüllung und Zufriedenheit selten durch perfekte Umstände. Sie entsteht dort, wo du dich in dir sicher fühlst und dadurch auch in der Situation. Da, wo du das richtige tun kannst, weil du sie aus einer inneren Ruhe heraus entscheidest.

Wo dein Nervensystem zurückfindet in ein Gleichgewicht, das ruhig, stabil und lebendig ist.

Dieses Whitepaper lädt dich genau dazu ein: dir eine Form der Selbstverbundenheit zu entwickeln, die dich erdet.

Ein Gefühl von Sicherheit in dir zu erschaffen, das dir wieder Zugang zu Kraft, Intuition, Zuversicht und Mut gibt.

Die vier Säulen, die dich dorthin führen, sind einfach – und zugleich tief regulierend:

S.T.E.G.

S.orge für deinen Geist

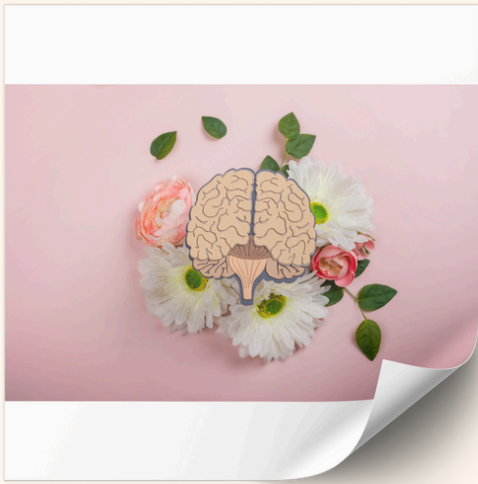
T.u, was dein Körper braucht

E.rschließe deine innere Weisheit

G.eh in Führung

Jede dieser Säulen stabilisiert dein Nervensystem auf eine andere Weise. Gemeinsam bilden sie ein Fundament aus innerer Sicherheit, Ruhe und innerer Orientierung. Ich möchte dir heute helfen zu erfahren, wie das geht. Stück für Stück – denn die wichtigste Wahrheit vorab ist:

Es gibt keinen Schalter, den du umlegst. Es wird ein Prozess für dich sein, in dem du lernst deine Veränderung zu leben.



ANKER 1: SORGE FÜR DEINEN GEIST

Unser Gehirn übernimmt gleich fünf große Aufgaben:

- Die wichtigste Aufgabe des Gehirns ist nicht Denken, sondern Überleben durch Vorhersage.
- Etwa 80–90 % aller Gehirnaktivität dient der Steuerung des Körpers. Das Gehirn ist unser Regulationszentrum, das jede Sekunde Homöostase sichern muss
- Das Gehirn hat die Aufgabe, mit unserer Körperenergie „billig“ zu halten. Es nutzt Vorhersagen, um Energie zu sparen – weil Denken teuer ist.
- Das Gehirn ist zutiefst sozial gebaut und dafür zuständig Verbundenheit herzustellen.
- Erst danach kommen die klassischen „Denkaufgaben“.

Diese Prozesse laufen ab, bevor wir überhaupt bewusst einen Gedanken fassen. Gerade deshalb ist es so entscheidend, deinem Geist Räume zu schenken, in denen er zur Ruhe kommen kann.

Ein überforderter Geist gerät in hohe kognitive Aktivierung, und aktiviert dabei auch unser autonomes Nervensystem entsprechend hoch, oft lange bevor wir das tatsächlich handfest merken. In deinem Kopf geht es also vor allem darum einen generell guten Geisteszustand zu erhalten. Auch davon hängt die Qualität unserer Gedanken stark ab.

Innere Klarheit und geistige Ruhe sind kein reiner Zufall durch äußere Umstände. Sie haben auch viel mit unserer bewusst gewählten Regulation für den Kopf zu tun.

SO KANNST DU DICH UM DEINEN GEIST KÜMMERN

Was lässt du in deinen Kopf?

Jeden Tag kümmern wir uns um unseren Körper, um ihn von Schmutz zu befreien: Wir nehmen eine Dusche, putzen unsere Zähne, wechseln die Kleidung, wenn sie schmutzig ist. Es ist für uns selbstverständlich das für unser körperliches Wohlbefinden zu tun. Genau das für unser geistiges Wohlbefinden zu tun, war vielleicht noch nie so wichtig wie heute. Mit der Vielzahl von Informationen aus allen Richtungen erleben wir schnell mangelnde Klarheit über Fakten und geistige Reizüberflutung. Dabei hat das Gehirn die Tendenz negative Reize stärker wahrzunehmen, intensiver zu verarbeiten und länger abzuspeichern als positive – der Negativitätsbias. Der macht unseren Verstand zu einem ausgezeichneten Geschichtenerzähler, allerdings schnell auch mal ohne Happy End.

Die gute Nachricht: Wenn wir uns bewusst um unseren Verstand kümmern und einen positiven Fokus wählen, hat das deutlichen Einfluss auf unser Wohlbefinden – geistig und auch körperlich.

So wie wir Routinen für die Körperpflege haben, können wir Gewohnheiten einführen, um unseren Kopf vor Negativität und Gedankenmüll zu schützen. Denn der Unterschied ist, er lässt sich nicht reinigen, wenn das Lauschgift erst mal gehört ist.

ANKER 1: SORGE FÜR DEINEN GEIST

Wichtigster Punkt dabei: Begrenze deinen Nachrichtenkonsum. Regulierte Informationsaufnahme unterstützt das Gehirn darin, klare Entscheidungen zu treffen und innere Ruhe zu bewahren.

Ja - es ist wichtig, zu wissen, was in der Welt vor sich geht. Allerdings macht die Dosis das Gift.

Wir dürfen darauf achten, nicht von der Menge und Negativität in Nachrichten überwältigt zu werden. Zum Glück haben wir den großen Luxus, das bewusst wählen zu können:

- Reduziere ständige Reizflut: wähle ein bis zwei vertrauenswürdige Informationsquellen.
- Prüfe deine Social-Media-Kontakte: Wer nährt dich positiv, inspirierend, aufbauend oder sachlich einordnen, wer füttert dir Drama, Negativität und Co.?
- Kleine Pausen zwischen Nachrichten helfen, damit der Geist nicht in Daueraktivierung gerät.
- Suche dir eine Informationsquelle, die positive Nachrichten teilt. Denn tatsächlich gibt es das beides 😊 Ein Tipp auf Instagram – der Account @goodnewsmagazin.

Begrenze Reize, die dein Nervensystem überlasten

Statt um Informationsdiät im mentalen Sinne geht es dabei um neurobiologische Hygiene mit direkter, mechanischer Wirkung für dein Nervensystem: weniger Reize, weniger Sprünge, weniger Überflutung.

Gehe in kurzen, bewussten Slots privat online. Ein Timer am Handy kann dabei richtig gut helfen.

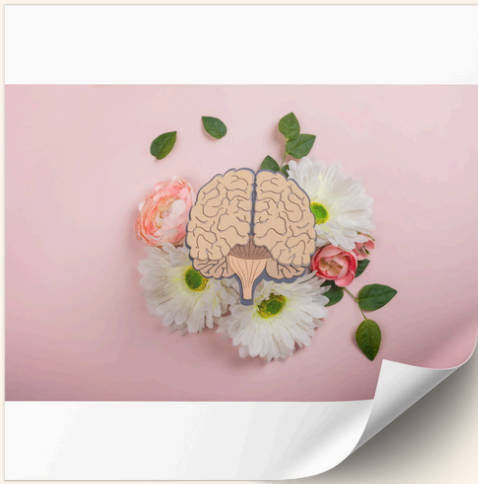
Ermögliche dir im Job sanfte Übergänge zwischen Aufgaben. Plane dir Übergänge von 5 bis 10 Minuten ohne Themen mehrfach am Tag ein. Dabei verlässt du den Rechner. Es reicht schon, wenn du dich auf den Boden setzt und die Augen vom Bildschirm löst.

Wähle deinen Fokus

Unser Gehirn folgt einem einfachen Prinzip: Was wir innerlich betonen, sehen wir im Außen häufiger.

Startest du den Tag mit einem positiven Gedanken – einem Satz, einem Gefühl, einer Intention –, stellt sich dein inneres Filtersystem darauf ein.





ANKER 1: SORGE FÜR DEINEN GEIST

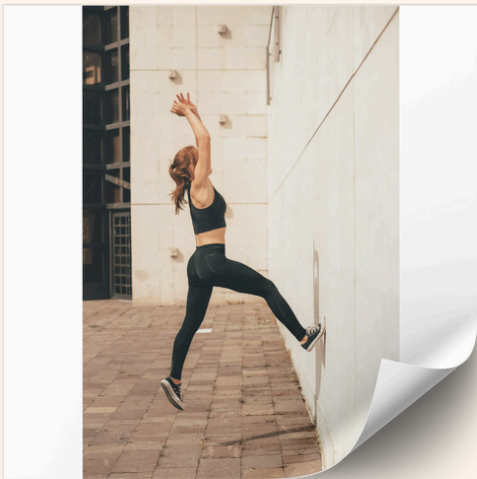
Das retikuläre Aktivierungssystem (RAS) lässt dir dann im Laufe des Tages eher die Dinge auffallen, die zu dieser inneren Ausrichtung passen.

Den Fokus bewusst zu lenken, wirkt direkt auf dein Nervensystem: Ein positiver Start signalisiert Sicherheit, senkt den Grundpegel deines Stresssystems und aktiviert den Parasympathikus.

Dein Körper findet leichter in einen regulierten Zustand.

So entsteht eine Aufwärtsspirale: Du nimmst mehr Positives wahr, fühlst dich ruhiger und klarer, triffst bessere Entscheidungen und erlebst wiederum Situationen, die dein Gefühl von Sicherheit stärken.

Ein gut erforschter psychologischer und neurobiologischer Mechanismus, den du täglich nutzen kannst. Ein positiver Start verändert nicht alles – aber erstaunlich viel, weil er Fokus, Stimmung und Nervensystem gleichermaßen beeinflusst.



ANKER 2: TU WAS DEIN KÖRPER BRAUCHT

Unser Körper ist der Raum, in dem sich sehr viel sammelt. Stress, Überforderung, unausgesprochene Gefühle, Verantwortung. All das empfinden wir ganz physisch in uns. Bisher haben nicht so viele von uns gelernt, wie wir darauf in der Sprache des Körpers antworten und diese Zustände auflösen können. Wenn du lernst Körpersprache zu verstehen, entsteht eine Partnerschaft zwischen euch. Du bewegst dich weg vom „Aushalten“ hin zu „dich wahrnehmen“.

SO KANNST DU TUN, WAS DEIN KÖRPER BRAUCHT

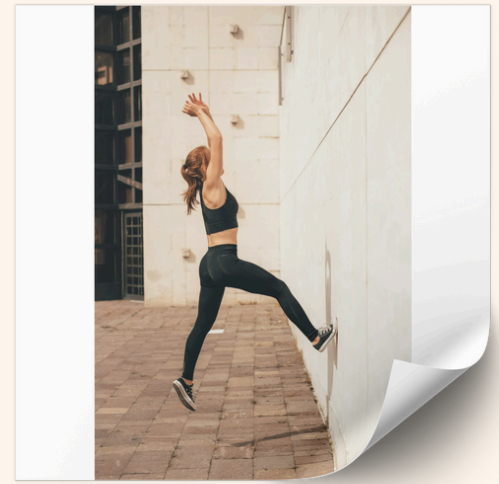
Bewegung, die dein Körper-System stärkt – nicht überfordert

Der Mensch ist geboren, um sich zu bewegen. Nur braucht unser Körper in unterschiedlichen Situationen auch unterschiedlichen Formen der Bewegung. Intensive, körperlicher Bewegung kann uns natürlich guttun. Dabei ist es trotzdem wichtig zu wissen, dass das nicht gilt, wenn unser Nervensystem nicht gut reguliert ist.

Um uns körperlich zu unterstützen in Homöostase zu gelangen brauchen wir vor allem kleine und rhythmische Bewegungen:

ANKER 2: TU WAS DEIN KÖRPER BRAUCHT

- langsames Gehen
- sanftes Wiegen
- lockere Dehnungen
- weiche Hüftbewegungen
- ruhiges Yoga



Schlaf, Licht und feste Rhythmen

Das vegetative Nervensystem liebt Vorhersehbarkeit.

Regelmäßige Schlafzeiten, ein kurzer Morgenspaziergang im natürlichen Licht, feste Essensfenster – das alles stabilisiert uns mehr, als wir für möglich halten.

Grounding-Praktiken

Mit Grounding-Übungen bringst du den Körper zurück in den Moment – und den Moment zurück in dein Nervensystem.

Auch dabei helfen einfache Dinge:

- Füße mit leichtem Druck fest mit dem Boden verbinden
- eine warme Tasse halten
- den Rücken an eine Wand lehnen
- 20 Sekunden in eine weiche Decke oder Kissen lehnen und das Gewicht bewusst wahrnehmen

Körperregulation ist nicht Impuls- oder Körperkontrolle. Ein regulierter Körper ist nicht eingesperrt, sondern sehr lebendig. Ist unser Nervensystem in Balance, entwickeln wir mehr Offenheit und Neugierde für die Welt, unser Geist wird klarer, Entscheidungen fallen uns leichter und Herausforderungen sind weniger bedrohlich.



ERSCHLIESSE DEINE INNERE WEISHEIT

Es ist leicht von der Welt um uns herum abgelenkt zu werden und dabei die Orientierung im Lebensalltag zu verlieren. Fear of Missing Out (FOMO) macht uns genauso unruhig, wie dauerhafte Vergleiche mit anderen oder Fear of Pissing People Off (FOPO), auch als Peoplepleasing bekannt. Unser Streben nach Zugehörigkeit und Verbindung zu anderen ist normal und gesund.

Wenn wir uns dabei allerdings selbst aus dem Blick verlieren, können wir in einer "Nicht gut Genug"-Falle enden, weil wir versuchen vor allem „reinzupassen“. Dieses Gefühl aktiviert den ventralen Vagus, unseren Bindungsteil im autonomen Nervensystem. Herzfrequenz, Atmung und innere Sicherheit geraten aus dem Gleichgewicht. Wir spüren vielleicht sogar dauerhaft Anspannung und innerer Unsicherheit, die wir irgendwann vielleicht sogar für normal halten. Dabei ist in Wahrheit das autonome Nervensystem dauerhaft in erhöhter „Hab-Acht“-Aktivierung.

Wenn wir uns selbst kennen, wahrnehmen, wo wir uns zugehörig fühlen, weil wir willkommen sind, ohne uns zu verändern, wird auch unser Bindungssystem wieder positiv stimuliert. Ruhe, innere Sicherheit und ein tatsächliches Gefühl von Verbindung werden spürbar.

Gönne dir die Zeit, dich mit deinen Interessen, Überzeugungen, Special Effects und Freuden wirklich kennenzulernen. Dazu liegt viel Weisheit in dir. Innere Weisheit ist allerdings kein Mysterium. Bevor wir im Außen nach Zugehörigkeit suchen, geht es darum, dich selbst zu entdecken und mit dir zu verbinden.

SO KANNST DU DEINE INNERE WEISHEIT ERSCHLIESSEN

Räume der Stille erschaffen - innerlich weich und ohne Disziplin

Die Stille, die du brauchst, entsteht dort:

- wo du verweilen kannst – dich also hängen lassen.
- wo du nicht sendest und niemand dir etwas zum Empfangen rüberschickt.
- wo du frei atmest.
- wo du keinen Output erzeugst, sondern der Prozess selbst das einzige Ergebnis sein darf.

Dann beginnt das tiefere Nervensystem Sicherheit zu entfalten. Wenn wir sicher sind, hören wir uns selbst klarer. Wenn wir angespannt sind, hören wir gar nichts.

Stelle dir gute Fragen

Die Qualität unseres Lebens hängt direkt ab von der Qualität der Fragen, die wir uns selbst stellen – und beantworten. Wenn ich dir versprechen könnte, das absolut nichts schiefgeht:

- Wogegen würdest du dich in deinem Leben entscheiden und wofür?
- Wie bist du und wer, wenn du frei gestalten kannst?
- Wenn du nur in dich hörst – was treibt dich wirklich an?
- Woran glaubst du im Leben?
- Was sind Grundbedürfnisse und Werte, ohne die du nicht Leben möchtest?
- Welche Spezialeffekte sind zwar nicht immer dienlich gehören aber einfach zu dir dazu?

Es gibt viele richtig gute Fragen, die dich näher zu dir bringen. Und dorthin, wo du „hingehörst“, weil du dazugehörst, statt reinzupassen. Je nach Lebensthema, das dich beschäftigt, können sie ganz unterschiedlich sein. Manchmal auch fühlend:

- Was fühlt sich sicher an?
- Was beruhigt mich?
- Was weitet sich in mir, wenn ich an diese Möglichkeit denke?

Dann antwortet deine innere Weisheit oft in Empfindungen, statt in Worten.

So oder so – deine Antworten helfen dir immer eine bessere Orientierung zu haben, weil du deine innere Landkarte für Entscheidungen und Bewegungen im Leben zugrunde legst.

Körperimpulse als Wegweiser

Oft gibt der Körper Antworten, ohne dass du die Frage in Worte gefasst hast:

Wärme ist ein Ja.

Enge ist ein Nein.

Schwere ist ein Stopp.

Dein Körper bewertet Sicherheit schneller als dein Verstand – das ist Neuroception. Die größte Übung ist den Mut zu entwickeln, auf diese Antworten zu vertrauen.



GEH IN FÜHRUNG

Trigger-Warnung: Das hier kann sich ein bisschen knifflig anfühlen, ist aber magisch, um innere Sicherheit zu entwickeln. Das Leben, durch das wir uns reaktiv hindurchleben, lebst du von außen nach innen. Das Leben, das du selbst führst, startet in dir.

- Mit einem überlasteten Nervensystem reagieren wir.
- Mit einem regulierten Nervensystem gestalten wir.



Natürlich sind wir im Leben auch durch äußere Einflüsse eingeschränkt, die wir nicht in der Hand haben – fremdbestimmt zu sein gehört auch dazu. Trotzdem gibt es Aspekte, die wir selbstwirksam in unserem Einflussbereich haben. Das Gefühl von Selbstwirksamkeit hat großen Einfluss darauf, wie sicher wir uns im Leben fühlen.

Sich auf die Dinge zu konzentrieren, die wir nicht ändern können, bedeutet, dass wir unsere Energie auf den Kreis der Sorgen fokussieren. Es geht um all die Gedanken dazu, "was wir erst haben müssen", bevor wir etwas ändern und dann erfüllt sein können. Sich die Dinge bewusst zu machen, die wir beeinflussen können, bedeutet, Gedanken und Energie in den Kreis des Einflusses zu stecken. Dabei geht es um die Frage:

„Wie kann ich sein und handeln, um die Dinge zu beeinflussen die sich in meinem Leben abspielen?“

Where focus goes – energy flows.

Was glaubst du, wozu es führt, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf Dingen legen, auf die wir keinen Einfluss nehmen können?





GEH IN FÜHRUNG

Vielleicht fühlst du dich durch diese Frage etwas unangenehm. Vielleicht kommt das daher, dass diese kleine Stimme in dir sagt:

"Stimmt, ich könnte selber Einfluss auf einige Themen nehmen, die mich stressen. Aber das heißt dann ja auch, dass ich für den Ausgang verantwortlich bin."

Und das ist toll und beunruhigend zugleich.

Die gute Nachricht daran:

Wenn du draufschaust und es sich bei der Frage nach deinem Einfluss unangenehm anfühlt, hast du es sehr wahrscheinlich viel mehr in der Hand, als dir gerade lieb ist.

Wenn du da aktiv wirst, überwindest du das unangenehme Gefühl im Tun. Nicht vorher, aber unterwegs. Dafür steigt aber auch dein Selbstvertrauen, denn du erfährst Selbstwirksamkeit. Du erkennst, dass du etwas bewirkst. Und – du musst nichts tun, ohne dein Nervensystem mitzunehmen.

SO KANNST DU DEINE INNERE WEISHEIT ERSCHLIESSEN

Dein Einflussbereich: Was dein System wirklich steuern kann

Das Nervensystem entspannt sich, wenn es Klarheit über Handlungsspielräume bekommt.

Was kann ich beeinflussen?

Was nicht?

Was davon möchte ich jetzt angehen und was mache ich nicht?

Diese Unterscheidung reduziert Stress – messbar.

In Führung für dein Leben zu gehen, heißt nicht automatisch, dass du mehr machen musst. Es geht darum, innerlich sicher genug zu sein, um nicht im Überlebensmodus zu reagieren.

Selbstwirksamkeit im Kleinen

Kleine Versprechen, die du für dich einhältst, stärken die positive Vagusnerv-Aktivität. Das reguliert und beruhigt uns gleichzeitig:

- eine Aufgabe durchziehen, die du dir vorgenommen hattest.
- ein Meeting pünktlich zu beenden, auch wenn die Kollegen weitersprechen.
- zum Sport gehen, wie du es dir versprochen hast.

Selbstwirksamkeit ist ein biologischer Vorgang mit Wirkung in deinem Körper – kein mentaler.



GEH IN FÜHRUNG

Vielleicht fühlst du dich durch diese Frage etwas unangenehm. Vielleicht kommt das daher, dass diese kleine Stimme in dir sagt:

"Stimmt, ich könnte selber Einfluss auf einige Themen nehmen, die mich stressen. Aber das heißt dann ja auch, dass ich für den Ausgang verantwortlich bin."

Und das ist toll und beunruhigend zugleich.

Die gute Nachricht daran:

Wenn du draufschaust und es sich bei der Frage nach deinem Einfluss unangenehm anfühlt, hast du es sehr wahrscheinlich viel mehr in der Hand, als dir gerade lieb ist.

Wenn du da aktiv wirst, überwindest du das unangenehme Gefühl im Tun. Nicht vorher, aber unterwegs. Dafür steigt aber auch dein Selbstvertrauen, denn du erfährst Selbstwirksamkeit. Du erkennst, dass du etwas bewirkst. Und – du musst nichts tun, ohne dein Nervensystem mitzunehmen.

SO KANNST DU DEINE INNERE WEISHEIT ERSCHLIESSEN

Dein Einflussbereich: Was dein System wirklich steuern kann

Das Nervensystem entspannt sich, wenn es Klarheit über Handlungsspielräume bekommt.

Was kann ich beeinflussen?

Was nicht?

Was davon möchte ich jetzt angehen und was mache ich nicht?

Diese Unterscheidung reduziert Stress – messbar.

In Führung für dein Leben zu gehen, heißt nicht automatisch, dass du mehr machen musst. Es geht darum, innerlich sicher genug zu sein, um nicht im Überlebensmodus zu reagieren.

Selbstwirksamkeit im Kleinen

Kleine Versprechen, die du für dich einhältst, stärken die positive Vagusnerv-Aktivität. Das reguliert und beruhigt uns gleichzeitig:

- eine Aufgabe durchziehen, die du dir vorgenommen hattest.
- ein Meeting pünktlich zu beenden, auch wenn die Kollegen weitersprechen.
- zum Sport gehen, wie du es dir versprochen hast.

Selbstwirksamkeit ist ein biologischer Vorgang mit Wirkung in deinem Körper – kein mentaler.

Grenzen als Formen der Sicherheit schaffen

Das schließt sehr stark an deine Selbstwirksamkeit an. Denn Grenzen zu setzen, schützt dein Nervensystem vor Überflutung. Sie sind kein Nein zu Menschen, sondern ein Ja zu deiner inneren Stabilität.

- kleine Zeitgrenzen, wie ein: „Heute nicht, gerne morgen.“
- reduzierte Erreichbarkeit durch Fokuszeiten: das geht privat und beruflich.
- Termine so beenden, dass du nicht unter Zeitdruck gerätst. Deine Zeit ist Lebenszeit – sie kommt nicht wieder zurück.

DAS WAR ES FÜRS ERSTE

Ganz ehrlich: Ein sicheres Lebensgefühl ist selten ein dauerhaft erreichbarer Zustand.

Es entsteht immer dann, wenn Geist, Körper und Intuition im Teamwork für dich spielen. Dann kannst du selbstwirksam handeln - im Einklang mit dem, was dich ausmacht.

Wenn diese vier Ebenen miteinander verbunden sind, beginnt das Gefühl von “Zuhause in dir”. Es trägt dich bei deinen Entscheidungen im Leben zu einem proaktiven handeln, und weniger impulsiven reagieren.

Mal wird es leicht sein, manchmal anspruchsvoll für unsere innere Harmonie zu sorgen. Aber mit den vier STEG-Ankern, hast du alles, um auch in herausfordernden Phasen dein Nervensystem wirksam zu unterstützen, so dass du auf allen Ebenen mit dir verbunden bleiben kannst. Ein reguliertes Leben bedeutet nicht Perfektion. Es bedeutet: Ich bin mit mir verbunden. Ich bin sicher genug. Ich bin ok.

Liebe geht raus. Jana



Jana Siedenhans
Mobil: +49 176 34410951
E-Mail: jana@janasiedenhans.de
Web: www.janasiedenhans.de