

Wo steht dein Nervensystem gerade?

Ein 7-Fragen-Selbsttest aus der Polyvagaltheorie. In 5 Minuten weißt du, in welchem Zustand dein Körper aktuell lebt — und was das für dich bedeutet.

Dein autonomes Nervensystem kennt drei Grundzustände. Jeder dieser Zustände hat eigene körperliche Signale, eigene Denkweisen und eigene Verhaltensmuster. Welchen dieser Zustände du gerade am häufigsten erlebst, entscheidet darüber, wie du die Welt wahrnimmst — und warum sich manche Probleme nicht durch Willenskraft lösen lassen.

Dieser Selbsttest ist keine Diagnose. Er ist ein Orientierungspunkt. Ein ehrlicher Blick auf dich selbst — so, wie ich ihn in meiner Praxis seit Jahren nutze, bevor ich mit Klientinnen und Klienten arbeite.

Beantworte die folgenden sieben Fragen ehrlich. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Nur die, die du dir selbst gerade gibst.

— **Julian Hermsen**, Psychologe (M.Sc.), SPIEGEL-Bestsellerautor

Die sieben Fragen

Für jede Frage: Wähle eine Zahl zwischen 1 und 5.

1 = trifft gar nicht zu · 5 = trifft sehr stark zu

FRAGE 01

Wie oft fühlst du dich auch nach Pausen noch innerlich angespannt?

Selbst nach Feierabend, am Wochenende oder im Urlaub — dein Kopf läuft weiter, dein Körper bleibt unruhig.

1 2 3 4 5

FRAGE 02

Wie oft denkst du nachts über offene Aufgaben, Gespräche oder Entscheidungen nach?

Du liegst wach und dein Gehirn geht Dinge durch, die eigentlich bis morgen warten könnten.

1 2 3 4 5

FRAGE 03

Wie oft fällt es dir schwer, Freude oder Leichtigkeit wirklich zu spüren?

Du funktionierst, du machst alles — aber das Gefühl dabei ist oft flach oder abwesend.

1 2 3 4 5

FRAGE 04

Wie oft fühlst du dich schuldig, wenn du nichts tust?

Pausen fühlen sich wie Faulheit an. Nichtstun macht dich innerlich unruhig.

1 2 3 4 5

FRAGE 05

Wie oft hast du körperliche Symptome ohne erkennbaren Grund?

Nackenverspannung, Kopfschmerzen, Magenprobleme, Herzerasen — obwohl medizinisch „nichts“ ist.

1 2 3 4 5

FRAGE 06

Wie oft ziehst du dich zurück, weil dir selbst kleine Reize zu viel werden?

Telefonate, Geräusche, Termine — du spürst, dass deine Kapazität kleiner ist als früher.

1 2 3 4 5

FRAGE 07

Wie oft fühlst du dich müde, obwohl du genug geschlafen hast?

Eine Erschöpfung, die sich durch Schlaf nicht auflösen lässt.

1 2 3 4 5

Addiere deine Antworten. Deine Gesamtsumme liegt zwischen 7 und 35 — Auswertung auf der nächsten Seite.

Was dein Ergebnis bedeutet

7 – 14 PUNKTE

Regulierter Zustand

Dein Nervensystem ist aktuell überwiegend im sogenannten ventralen Vagus — dem regulierten, verbundenen Zustand. Du kannst flexibel zwischen Aktivierung und Ruhe wechseln. Stress begegnet dir, aber er bleibt nicht.

Was das bedeutet:

Du bist in einem Zustand, in dem Veränderung, Klarheit und bewusste Entscheidungen möglich sind. Nutze diese Phase. Sie ist kostbarer, als du denkst.

Nächster Schritt: In meinem kostenfreien 30-Minuten-Video-Training zeige ich dir, wie du diesen Zustand stabilisierst — auch wenn das Leben wieder laut wird. → julianhermsen.com/training

15 – 25 PUNKTE

Chronische Aktivierung

Dein Nervensystem ist überwiegend im Sympathikus — dem Alarm-Zustand. Dein Körper behandelt den Alltag als potenzielle Bedrohung und bleibt in erhöhter Bereitschaft. Das erklärt die innere Unruhe, die Schlafprobleme und das „Nicht-abschalten-können“.

Was das bedeutet:

Mehr Disziplin wird nichts verändern. Dein System ist nicht ungehorsam — es schützt dich. Was du brauchst, ist kein besserer Plan, sondern ein besseres Verständnis dafür, was gerade in dir passiert.

Nächster Schritt: Genau für diesen Zustand habe ich mein 30-Minuten-Video-Training konzipiert. Ich erkläre dir als Psychologe, warum dein Körper so reagiert — und was wirklich hilft. → julianhermsen.com/training

26 – 35 PUNKTE

Erschöpfungsregulation

Dein Nervensystem ist überwiegend im dorsalen Vagus — einem Schutzzustand, in den der Körper geht, wenn chronische Aktivierung zu lange angehalten hat. Du erlebst das als Erschöpfung, Taubheit, innere Distanz oder das Gefühl, „neben dir zu stehen“.

Was das bedeutet:

Das ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist ein intelligenter Schutzmechanismus deines Körpers. Aber es ist auch ein Zustand, in dem Selbsthilfe-Ansätze oft nicht mehr greifen — weil dein System nicht mehr genug Ressourcen hat, um neue Muster zu etablieren.

Nächster Schritt: Wenn du in diesem Bereich bist, empfehle ich dir persönliche Begleitung — entweder therapeutisch oder im Coaching. Mein 1:1-Coaching ist genau für diesen Punkt entwickelt. → julianhermsen.com/erstgesprach