

Stufe 1: Reguliert

Dein Nervensystem ist in Balance – was das wirklich bedeutet und wie du es schützt.

Ein E-Book von Julian Hermsen

Psychologe (M.Sc.) · SPIEGEL-Bestsellerautor · Mönch auf Zeit

Auf Basis der Polyvagal-Theorie nach Stephen Porges

Dein Ergebnis

Stufe 1

Reguliert

Kapitel I

Wo du gerade stehst

Dein Selbsttest hat ergeben: **Stufe 1 – reguliert.**

Das ist eine Seltenheit. Nicht im Sinne von "elitär", sondern im Sinne von statistischer Realität. Studien zur Stress-Belastung in westlichen Industriegesellschaften zeigen, dass nur ein Bruchteil der erwerbstätigen Menschen sich dauerhaft in einem regulierten Nervensystem-Zustand befindet (Chu et al., 2022).

Konkret bedeutet das: Dein autonomes Nervensystem befindet sich überwiegend im sogenannten **ventral-vagalen Modus**. Das ist der Zustand, den Stephen Porges in seiner Polyvagal-Theorie als "soziales Engagement-System" beschreibt (Porges, 2011). Dein Körper ist wach, aber nicht im Alarm. Du kannst denken, fühlen, dich verbinden, aber auch zur Ruhe kommen.

Das ist kein Zufall. Das ist auch keine Persönlichkeitseigenschaft. Das ist Biologie, die du dir entweder bewahrt oder erarbeitet hast.

Und das ist genau der Punkt, an dem es gefährlich wird. Denn ein reguliertes Nervensystem ist nicht selbstverständlich. Es ist ein Zustand, der durch tägliche Mikro-Entscheidungen aufrechterhalten wird – oder verloren geht.

Dieses E-Book zeigt dir drei Dinge:

01

Was es konkret bedeutet

In Stufe 1 zu sein – und was das neurobiologisch in deinem Alltag bewirkt.

02

Was dich herausziehen kann

Schneller, als du denkst – die unsichtbaren Risiken für regulierte Menschen.

03

Wie du dich schützt und vertiefst

Konkrete, wissenschaftlich fundierte Praktiken für deinen Alltag.

 Lies in Ruhe. Was du hier liest, gilt für dich genau jetzt.

Kapitel 2

Was es im Alltag bedeutet, reguliert zu sein

Du erkennst dich vermutlich in den meisten dieser Beobachtungen wieder:

Morgens ohne Schock

Du wachst morgens auf und brauchst nicht sofort etwas, um zu funktionieren. Kein zwanghafter Griff zum Handy. Kein Cortisol-Schock durch den Wecker. Dein Körper ist bereits in einem aktivierbaren, aber nicht überaktivierten Zustand.

Kognitive Flexibilität

Du kannst dich auf eine Sache fokussieren, ohne dass dein Geist permanent zwischen To-Dos springt. Die Forschung nennt das "kognitive Flexibilität bei niedriger Allostatic Load" – dein Frontalhirn hat die Energie, präzise zu arbeiten (McEwen & Stellar, 1993).

Pausen ohne Schuldgefühle

Du kannst Pausen machen, ohne Schuldgefühle. Das ist eines der eindeutigsten Zeichen eines regulierten Nervensystems – ein Marker für ventral-vagale Dominanz.

Erholsamer Schlaf

Du schläfst durch oder fast durch. Deine Tiefschlafphasen sind erholsam. HRV-Werte zeigen morgens hohe Werte und eine ruhige Schlafarchitektur (Shaffer & Ginsberg, 2017).

Verbundenheit mit anderen

Du fühlst dich anderen Menschen verbunden. Nicht zwanghaft sozial – sondern grundlegend offen für Kontakt. Das ist neurobiologisch der Beweis, dass dein ventraler Vagusnerv aktiv ist. Dieser Nerv steuert Herzschlag, Atmung, Mimik, Stimme und Hörverarbeitung (Porges, 2007).

Stress ohne Identifikation

Du nimmst Stress wahr, ohne dass er dich definiert. Wenn etwas schiefgeht, reagierst du mit Aktivierung – aber kommst danach zurück in die Balance. Das ist nicht Stärke. Das ist neuronale Flexibilität.

Reguliert sein bedeutet nicht, dass du keinen Stress mehr hast. Es bedeutet, dass dein System nach dem Stress wieder runterfahren kann. Das ist der entscheidende Unterschied.

Kapitel 3

Was passiert, wenn du dich nicht um dich kümmerst

Hier kommt die unangenehme Wahrheit, die niemand gerne hört: **Stufe 1 ist nicht permanent.**

Studien zur chronischen Stress-Exposition zeigen, dass Menschen mit ursprünglich gut regulierten Nervensystemen innerhalb von **6 bis 18 Monaten** in höhere Stress-Stufen abgleiten können, wenn sie ihre regulierenden Praktiken aufgeben (Sapolsky, 2004).

Schlafgrenzen verschieben

Wenn du anfängst, deine Schlafgrenzen zu verschieben – etwa weil ein Projekt brennt – baut dein System schleichend Cortisol-Resistenz auf. Das merkst du erst nach 8 bis 12 Wochen. Dann ist es schwer reversibel.

Pausen weglassen

Wenn du Pausen weglässt, weil "es gerade nicht passt", trainiert dein autonomes Nervensystem in den Sympathikus-Modus. Die Fähigkeit zur Ruhe wird zur Anstrengung.

Soziale Verbindungen reduzieren

Wenn du soziale Verbindungen reduzierst, verlierst du Co-Regulation – den wichtigsten Mechanismus, mit dem dein Vagusnerv kalibriert bleibt (Porges, 2011).

Bewegung weglassen

Wenn du körperliche Bewegung weglässt, verlieren deine Mitochondrien Effizienz, deine HRV sinkt, und Schlaf wird oberflächlicher.

Das passiert nicht über Nacht. Das passiert in Mikroschritten, die jeder einzeln rechtfertigbar erscheint. Und dann, eines Tages, wachst du auf und merkst: Du fühlst dich nicht mehr wie du. Du bist gereizter, müder, weniger präsent.

Die meisten Menschen, die in meiner Praxis ankommen, kommen nicht aus Stufe 5. Sie kommen aus dem schleichenden Verlust von Stufe 1 oder 2 – und merken nicht, was sie aufgegeben haben, bis es weg ist.

 Deshalb ist Stufe 1 keine Auszeichnung. Es ist eine Verantwortung.

Wie du dich um dich kümmerst – konkret

Die gute Nachricht: Du musst nicht dramatisch handeln. Du musst nur **konsistent bleiben**. Hier sind die fünf neurowissenschaftlich fundierten Praktiken, die dein reguliertes System schützen und vertiefen.

1

Tägliches Vagus-Tonus-Training

Dein Vagusnerv ist trainierbar wie ein Muskel. **Langsames Ausatmen:** 3 Min. täglich (4 Sek. ein, 8 Sek. aus) erhöht messbar die HRV (Lehrer et al., 2020). **Kaltes Wasser ins Gesicht:** 30 Sek. morgens aktiviert den Tauchreflex über den Vagusnerv (Jungmann et al., 2018). **Summen oder leises Singen:** Aktiviert über die Stimmbänder die Vagus-Verbindung im Hals.

2

Nicht-verhandelbare Schlafgrenzen

Konsistente Bett- und Aufstehzeiten (± 30 Min) sind wichtiger als die exakte Schlafdauer (Walker, 2017). Definiere deine Schlafenszeit als Fixpunkt, der nur in echten Notfällen verschoben wird. Nicht für Netflix. Nicht für ein "letztes Mail-Check". Nicht für "noch eine Folge".

3

Co-Regulation pflegen

Dein reguliertes Nervensystem ist nicht allein dein Werk. Es entsteht und stabilisiert sich durch andere regulierte Nervensysteme. Porges beschreibt das als "Co-Regulation" – wir kalibrieren unseren Vagus-Tonus permanent an dem unserer Mitmenschen (Porges, 2017). Verbringe regelmäßig Zeit mit Menschen, die selbst reguliert sind.

4

Das tägliche 30-Sekunden-Check-In

Einmal täglich – idealerweise morgens beim ersten Kaffee – stelle dir drei Fragen: Wie fühlt sich mein Körper gerade an? Wo bin ich auf der Polyvagal-Skala? Was bräuchte ich heute, um in Balance zu bleiben? Menschen, die ihren Körperzustand bewusst wahrnehmen, haben deutlich stabilere Nervensystem-Regulation (Khalsa et al., 2018).

5

Bewusste Mikro-Pausen

Alle 90 Minuten zwei Minuten Pause. Nicht Handy. Nicht Kaffee. Pause. Das entspricht dem natürlichen ultradianen Rhythmus deines Gehirns (Kleitman, 1963). Aufstehen. Fenster öffnen. Atmen. Schauen, ohne zu denken. Zwei Minuten. Acht Mal pro Tag. Sechzehn Minuten Investment in dein Nervensystem.

Kapitel 5

Die häufigsten Fallen für Stufe-1-Menschen

Aus meiner Praxis: Drei Muster, die regulierte Menschen am häufigsten aus der Balance bringen.

Falle 1: Selbstoptimierung als neue Belastung

Du bist reguliert und denkst: "Ich könnte aber noch besser sein." Du fängst an, immer mehr Praktiken zu stapeln – Meditation, Eisbäder, Atemübungen, Journaling, Workout-Splits. Was als Pflege gemeint war, wird zur Belastung.

Regel: Wenn deine Selbstpflege-Routine länger dauert als 30 Minuten morgens, fragst du dich, ob es noch Pflege ist – oder schon Performance.



Falle 2: Helfer-Erschöpfung

Reguliert sein heißt: Andere Menschen suchen deine Nähe. Sie spüren intuitiv, dass du Stabilität ausstrahlst. Wenn du das nicht bewusst dosierst, wirst du zur Co-Regulations-Quelle für viele Menschen – ohne selbst genug zurück zu bekommen.

Regel: Pflege deine Beziehungen mit ebenfalls regulierten Menschen. Nur dort gibt es echten Austausch statt Einseitigkeit.

Falle 3: Verlust der Demut

Wer in Stufe 1 ist, vergisst manchmal, wie es ist, in Stufe 4 zu sein. Das macht weniger empathisch und manchmal urteilsvoll gegenüber Menschen, die "es einfach mal probieren sollten".

Regel: Erinnerung dich regelmäßig daran, dass dein Zustand kein Verdienst ist. Er ist ein Geschenk, das du pflegst.



Kapitel 6

Das fehlende Stück

Du hast jetzt verstanden, was Stufe 1 wirklich bedeutet. Du hast die Praktiken, die deinen Zustand schützen. Du kennst die Fallen.

Aber es gibt einen weiteren Faktor, der bei jeder Veränderung mitspielt – und den die meisten ignorieren:

Dein Nervensystem ist nicht statisch. Es wird permanent neu kalibriert. Auch wenn du gerade reguliert bist, wirst du in den nächsten Wochen und Monaten Phasen haben, in denen du in Stufe 2, 3 oder höher gleitest. Die Frage ist nicht, ob das passiert. Die Frage ist, wie schnell du es bemerkst – und wie schnell du zurückfindest.

In meinem kostenlosen 30-Min-Videotraining gehe ich tief in das Thema Nervensystem-Regulation ein. Du lernst dort:

→ Frühwarnsignale erkennen

Wie du subtile Frühwarnsignale erkennst, bevor du in höhere Stufen rutschst.

→ Schnell zurückfinden

Wie du in akuten Stress-Phasen schnell wieder in Stufe 1 zurückfindest.

→ Regulation zur Norm machen

Wie du dein reguliertes System langfristig zur Norm machst, statt zur Ausnahme.

Kapitel 7: Eine letzte Sache

Du bist nicht in Stufe 1, weil du Glück hattest. Du bist dort, weil du – bewusst oder unbewusst – Entscheidungen getroffen hast, die dein System schützen.

Diese Entscheidungen weiterzutreffen, ist kein Lifestyle-Thema. Es ist Verantwortung – dir selbst gegenüber, deinen Beziehungen gegenüber, der Arbeit gegenüber, die du in der Welt machst.

Reguliert zu sein ist nicht das Endziel. Es ist die Voraussetzung dafür, dass alles andere möglich wird.

Schütze dieses Geschenk. Vertiefe es. Teile es.

Kostenloses Training

30 Minuten. Kostenlos. Wissenschaftlich fundiert.

→ julianhermsen.com/training

Julian Hermsen

Psychologe (M.Sc.)

SPIEGEL-Bestsellerautor

Mönch auf Zeit

Quellenliste

APA 7. AUFLAGE

Alle wissenschaftlichen Referenzen, auf die in diesem E-Book verwiesen wird, sind nachfolgend vollständig aufgeführt.

Chu, B., Marwaha, K., Sanvictores, T., & Ayers, D. (2022). Physiology, Stress Reaction. In *StatPearls*. StatPearls Publishing.

Khalsa, S. S., Adolphs, R., Cameron, O. G., Critchley, H. D., Davenport, P. W., Feinstein, J. S., Feusner, J. D., Garfinkel, S. N., Lane, R. D., Mehling, W. E., Meuret, A. E., Nemeroff, C. B., Oppenheimer, S., Petzschner, F. H., Pollatos, O., Rhudy, J. L., Schramm, L. P., Simmons, W. K., Stein, M. B., ... Paulus, M. P. (2018). Interoception and mental health: A roadmap. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, 3(6), 501–513.

Lehrer, P. M., Kaur, K., Sharma, A., Shah, K., Huseby, R., Bhavsar, J., & Zhang, Y. (2020). Heart rate variability biofeedback improves emotional and physical health and performance: A systematic review and meta analysis. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 45(3), 109–129.

Porges, S. W. (2007). The polyvagal perspective. *Biological Psychology*, 74(2), 116–143.

Porges, S. W. (2017). *The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power of Feeling Safe*. W. W. Norton & Company.

Shaffer, F., & Ginsberg, J. P. (2017). An overview of heart rate variability metrics and norms. *Frontiers in Public Health*, 5, 258.

Jungmann, M., Vencatachellum, S., Van Ryckeghem, D., & Vögele, C. (2018). Effects of cold stimulation on cardiac-vagal activation in healthy participants: Randomized controlled trial. *JMIR Formative Research*, 2(2), e10257.

Kleitman, N. (1963). *Sleep and Wakefulness*. University of Chicago Press.

McEwen, B. S., & Stellar, E. (1993). Stress and the individual: Mechanisms leading to disease. *Archives of Internal Medicine*, 153(18), 2093–2101.

Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. W. W. Norton & Company.

Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers* (3rd ed.). Henry Holt and Company.

Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Scribner.