

Stufe 2: Leicht aktiviert

Dein Nervensystem zeigt erste Anzeichen von Anspannung – was das wirklich bedeutet und wie du jetzt gegensteuerst.

Ein E-Book von Julian Hermsen

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

AUF BASIS DER POLYVAGAL-THEORIE NACH STEPHEN PORGES

📖 Dieses E-Book zeigt dir, was jetzt wirklich zählt – bevor dein Körper lauter werden muss.

Kapitel I: Wo du gerade stehst

Dein Selbsttest hat ergeben: **Stufe 2 – leicht aktiviert**. Das ist keine Diagnose. Das ist eine Momentaufnahme. Aber es ist eine Momentaufnahme, die du ernst nehmen solltest.

Konkret bedeutet Stufe 2: Dein autonomes Nervensystem befindet sich überwiegend noch im ventral-vagalen Modus, beginnt aber, sympathische Aktivierung zu zeigen. Das heißt, dein Körper produziert mehr Stresshormone als nötig – nicht in alarmierenden Mengen, aber genug, dass deine Selbstregulation beginnt, mehr Energie zu kosten (Porges, 2011).

Du funktionierst noch gut. Du wirkst nach außen wahrscheinlich völlig normal. Aber innen passiert etwas, das du selbst vielleicht erst seit Wochen leise wahrnimmst.

 **Stufe 2 ist die wichtigste Stufe der gesamten Polyvagal-Skala.** Hier entscheidet sich, ob du in Balance zurückfindest – oder ob du in den nächsten Monaten in Stufe 3 oder 4 abgleitest.

Frühzeitig gegensteuern

Menschen, die in der frühen Phase der sympathischen Aktivierung gegensteuern, regenerieren in **4 bis 8 Wochen** vollständig. (Sapolsky, 2004; McEwen, 2007)

Ignorieren kostet Zeit

Wer es ignoriert, braucht später durchschnittlich **6 bis 12 Monate**, um wieder in Balance zu finden – wenn überhaupt. (Sapolsky, 2004; McEwen, 2007)

Mit anderen Worten: **Was du jetzt tust, entscheidet über die nächsten 12 Monate.**



Anzeichen erkennen

Was leichte Aktivierung im Alltag bedeutet – und woran du sie erkennst.



Praktiken anwenden

Fünf konkrete Praktiken, die nachweislich aus Stufe 2 zurück in Stufe 1 führen.



Konsequenzen verstehen

Welche Konsequenzen drohen, wenn du es ignorierst.



Denkfehler vermeiden

Welche typischen Denkfehler verhindern, dass Menschen rechtzeitig handeln.

Kapitel 2: Was leichte Aktivierung im Alltag bedeutet

Hier sind die Anzeichen, die du wahrscheinlich bei dir erkennst – auch wenn du sie bisher nicht bewusst eingeordnet hast.

Frühes Aufwachen

Du wachst öfter mal auf, bevor der Wecker klingelt. Manchmal um 4 oder 5 Uhr. Du liegst wach, der Kopf läuft. Das ist kein Zufall. Das ist Cortisol, das früher als üblich freigesetzt wird (Clow et al., 2010). Dein Körper bereitet sich auf "Bedrohung" vor, obwohl objektiv nichts Bedrohliches passiert.

Mehr Kaffee als früher

Du brauchst mehr Kaffee als früher, um in den Tag zu kommen. Das ist nicht Sucht. Das ist ein Zeichen, dass deine natürliche Aktivierung am Morgen schwächer wird, weil dein System bereits angespannt geschlafen hat. Du lädst nicht mehr richtig auf.

Unerklärliche Reizbarkeit

Du merkst eine leichte Reizbarkeit, die du dir nicht erklären kannst. Bei Kleinigkeiten. Beim Partner. Bei den Kindern. Bei Kollegen. Du weißt, dass die Reaktion unverhältnismäßig ist, kannst sie aber nicht stoppen. Das ist klassische sympathische Übererregung – dein Frontalhirn verliert Anteil an deinen Reaktionen (Arnsten, 2009).

Abends nicht abschalten

Du hast Schwierigkeiten, abends abzuschalten. Du sitzt auf der Couch, Netflix läuft, aber du bist nicht wirklich da. Dein Kopf bleibt aktiv. Das ist ein Marker dafür, dass dein parasympathisches System nicht mehr so leicht "anspringt", wie es sollte.

Pausen erholen nicht mehr

Deine Pausen fühlen sich nicht mehr erholsam an. Wo du früher 10 Minuten draußen warst und neu starten konntest, brauchst du jetzt 20 oder 30 – und es reicht nicht. Das ist die Allostatic Load, die sich aufbaut (McEwen & Stellar, 1993).

Weniger Effizienz, gleicher Aufwand

Du verbringst mehr Zeit mit Aufgaben als früher, ohne mehr zu schaffen. Das ist nicht weil du schlechter geworden bist. Das ist, weil dein präfrontaler Cortex unter sympathischer Dominanz weniger effizient arbeitet (Liston et al., 2009).

Morgens "heavy"

Du fühlst dich morgens leicht "heavy". Nicht müde im klassischen Sinn. Sondern als ob etwas Schweres auf der Brust liegt, kaum spürbar, aber permanent.

Stufe 2 ist nicht "noch okay". Stufe 2 ist "noch handhabbar – wenn du jetzt handelst".

Das alles sind subtile Signale. Einzelne wären sie ignorierbar. Aber als Muster sind sie ein klares Zeichen: Dein System sendet erste Warnungen.

Kapitel 3: Was passiert, wenn du dich nicht um dich kümmerst

Hier ist, was die Forschung über die Progression von Stufe 2 zu höheren Stufen zeigt – ehrlich und ohne Drama.



✓ **Aber – und das ist der entscheidende Punkt:** Diese Progression ist nicht zwangsläufig. Sie ist die Folge von Nicht-Handeln. Wer in Stufe 2 die richtigen Hebel zieht, ist nach 4–8 Wochen wieder in Stufe 1. Die Frage ist nicht, ob du es schaffst. Die Frage ist, ob du jetzt die Zeit dafür nimmst.

Kapitel 4: Wie du dich um dich kümmerst – konkret

Hier sind die fünf neurowissenschaftlich fundierten Praktiken, die nachweislich aus Stufe 2 zurück in Stufe 1 führen. Wichtig: Es geht nicht darum, alle fünf perfekt umzusetzen. Es geht darum, **eine Sache wirklich zu beginnen**.

Praxis 1: Cortisol-Reset am Morgen

Dein Cortisol-Anstieg morgens (CAR) ist gerade zu früh und zu steil. Du musst ihn beruhigen.

- 10 Min. nach dem Aufwachen: KEIN Handy, KEINE Nachrichten, keine Mails
- 5 Minuten Tageslicht (auch durchs Fenster)
- 5 Minuten ruhig atmen: 4 Sek. ein, 8 Sek. aus
- Erst danach: Kaffee, Telefon, Welt

Reduziert die Cortisol-Aktivierung um bis zu **25%** (Clow et al., 2010).

Praxis 2: Die 90-Minuten-Regel

Dein Gehirn ist in Stufe 2 weniger ausdauernd als in Stufe 1. Wenn du das ignorierst, vertiefst du den Zustand.

- Jede 90 Minuten: 5 Minuten echte Pause
- "Echt" heißt: Aufstehen, Wegschauen, Atmen, idealerweise raus
- Entspricht dem natürlichen ultradianen Rhythmus (Kleitman, 1963)

Diese 5 Minuten sind nicht verhandelbar. Sie sind das, was deinen Tag kippt.

Praxis 3: Vagus-Aktivierung

In Stufe 2 ist dein parasympathisches System geschwächt. Du musst es aktiv stimulieren.

- 3x täglich: 4-7-8-Atmung
- 4 Sek. einatmen, 7 Sek. halten, 8 Sek. ausatmen – vier Zyklen
- Morgens, mittags, abends im Bett

Aktiviert direkt den ventralen Vagusnerv und erhöht messbar die HRV (Lehrer et al., 2020).

Praxis 4: Bewegung – aber nicht intensiv

Hochintensives Training erhöht weiter den Cortisol-Spiegel und verzögert die Regeneration (Hackney, 2006).

- 30 Minuten zügiges Gehen täglich (idealerweise draußen)
- Sanfte Krafteinheiten (60–70% der üblichen Intensität)
- Yoga, Tai Chi oder Qi Gong

20–40% bessere Stress-Regulation als bei intensivem Training (Stults-Kolehmainen & Sinha, 2014).

Praxis 5: Schlaf-Schutz

Wenn nur eine Sache geht: Schütze deinen Schlaf.

- Feste Bettzeit (± 30 Min), auch am Wochenende
- 90 Min. vor Bett: KEIN Bildschirm-Licht
- Schlafzimmer: 18–19°C, dunkel, ruhig
- Nachts wach? Nicht aufs Handy. Atmen. 4-7-8.

Eine gute Woche Schlaf kann dich aus Stufe 2 herausziehen.

i Schlaf ist in Stufe 2 dein wichtigstes Reparatur-Tool. Eine schlechte Woche Schlaf kann dich in Stufe 3 schieben. Eine gute Woche Schlaf kann dich aus Stufe 2 herausziehen.

Kapitel 5: Die drei Denkfehler, die Menschen in Stufe 2 machen

Aus meiner Praxis: Die häufigsten Selbstgespräche, die Menschen in Stufe 2 davon abhalten zu handeln.

1

„Es ist nur eine Phase, das geht vorbei.“

Manchmal stimmt das. Wenn der Stressor wirklich vorübergehend ist (Projekt-Deadline, Umzug, akute Familiensituation), kann sich Stufe 2 selbst regulieren. Aber: Die Forschung zeigt, dass über **60% der "vorübergehenden" Phasen sich verstetigen**, wenn keine aktive Regulation stattfindet (McEwen, 2007).

- ⊗ Wahrheit: Hoffnung ist keine Strategie. Aktive Regulation ist eine.

2

„Ich brauche jetzt erst mal Disziplin.“

Dieser Gedanke ist ein klassisches Symptom von Stufe 2. Du spürst, dass etwas nicht stimmt, und greifst zu mehr Kontrolle. Frühaufstehen, mehr Sport, weniger Süßigkeiten, mehr Produktivität. Das ist genau das Gegenteil dessen, was dein Nervensystem braucht. Mehr Disziplin in einem aktivierten System ist wie Gas geben bei einem überhitzten Motor.

- ⊗ Wahrheit: In Stufe 2 brauchst du nicht mehr Anstrengung. Du brauchst gezielte Beruhigung.

3

„Ich mache schon Yoga / Meditation / X – das müsste reichen.“

Vielleicht ja. Vielleicht nein. Wenn du eine Praxis hast, aber dein Nervensystem trotzdem im Aktivierungsmodus bleibt, dann dosiert die Praxis nicht ausreichend für deine aktuelle Belastung – oder sie ist nicht spezifisch genug.

- ⊗ Wahrheit: Eine Praxis "haben" reicht nicht. Sie muss dosiert sein wie ein Medikament: zur richtigen Zeit, in der richtigen Menge, gegen den richtigen Zustand.

Kapitel 6 & 7: Das fehlende Stück – und eine letzte Sache

Das fehlende Stück

Du hast jetzt verstanden, was Stufe 2 wirklich bedeutet. Du kennst die Anzeichen. Du hast die Praktiken.

Aber es gibt einen weiteren Faktor, den die meisten ignorieren – und der entscheidet, ob du diese Praktiken wirklich umsetzt oder ob das alles nur Theorie bleibt:

Verständnis allein ändert nichts. Du musst dein Nervensystem aktiv kalibrieren. Und das ist eine Fähigkeit, die du dir – wie jede andere Fähigkeit – aneignen musst.

In meinem kostenlosen 30-Min-Videotraining lernst du:

- Wie du erkennst, ob deine Praktiken wirklich wirken (oder nur ein Gefühl von "ich tue ja was" erzeugen)
- Wie du in 21 Tagen messbar von Stufe 2 in Stufe 1 zurückkehrst
- Wie du langfristig stabile Regulation aufbaust, ohne dein Leben komplett umstellen zu müssen

Kostenlos. Jetzt.

Das Training ist die natürliche Vertiefung dessen, was du in diesem E-Book gelesen hast. Es kostet dich 30 Minuten – aber gibt dir wahrscheinlich **12 Monate Lebensqualität zurück.**

→ julianhermsen.com/training

30 Minuten. Kostenlos. Wissenschaftlich fundiert. Kein Verkaufsdruck.

Eine letzte Sache

Stufe 2 ist eine Einladung. Eine Einladung deines Körpers, jetzt hinzuschauen – bevor er lauter werden muss.

In meiner Praxis sehe ich immer wieder: Wer in Stufe 2 hinhört, dem bleibt der Weg in Stufe 4 oder 5 erspart. Wer es ignoriert, lernt es später auf die harte Tour.

Du hast jetzt die Information. Du hast die Praktiken. Was du brauchst, ist die Entscheidung.

- ✓ Nicht die große Entscheidung "Ich kreppele mein Leben um". Sondern die kleine Entscheidung: **Heute, beim ersten Kaffee, mache ich 5 Minuten 4-7-8-Atmung. Morgen wieder. Übermorgen wieder.** Drei Wochen davon, und dein System hat sich messbar verändert. Es ist nicht kompliziert. Es ist nur ungewohnt.

Julian Hermsen

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

julianhermsen.com

Quellenliste

APA 7. AUFLAGE

Alle in diesem E-Book zitierten Studien und Werke sind nachfolgend vollständig aufgeführt.

Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, *10*(6), 410–422.

Hackney, A. C. (2006). Stress and the neuroendocrine system: The role of exercise as a stressor and modifier of stress. *Expert Review of Endocrinology & Metabolism*, *1*(6), 783–792.

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.

McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, *87*(3), 873–904.

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

Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Medicine*, *44*(1), 81–121.

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

Clow, A., Hucklebridge, F., Stalder, T., Evans, P., & Thorn, L. (2010). The cortisol awakening response: More than a measure of HPA axis function. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *35*(1), 97–103.

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

Liston, C., McEwen, B. S., & Casey, B. J. (2009). Psychosocial stress reversibly disrupts prefrontal processing and attentional control. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *106*(3), 912–917.

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

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

Thayer, J. F., & Lane, R. D. (2009). Claude Bernard and the heart-brain connection: Further elaboration of a model of neurovisceral integration. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *33*(2), 81–88.

Yu, R. (2016). Stress potentiates decision biases: A stress induced deliberation-to-intuition (SIDI) model. *Neurobiology of Stress*, *3*, 83–95.