

# Stufe 3: Gestresst

A dark, stylized illustration of a desk at night. A desk lamp is turned on, casting a warm glow over the desk. On the desk, there is a cup of coffee, a pen, some papers, and a book. In the background, there is a window with a view of a starry night sky and a bookshelf with several books.

Dein Nervensystem ist im Dauer-Funktionsmodus – was das wirklich kostet und wie du jetzt aussteigst.

---

**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 3 – Gestresst

# Kapitel I: Wo du gerade stehst

Ich werde dir nichts schönreden. Du bist an einem Punkt, an dem dein Körper seit Wochen oder Monaten Dinge kompensiert, die er nicht kompensieren sollte. Du funktionierst noch – aber das ist keine Auszeichnung mehr. Das ist Überlastung, die dein System bezahlt.

Konkret bedeutet Stufe 3: Dein autonomes Nervensystem hat den ventral-vagalen Modus weitgehend verlassen und befindet sich überwiegend im **sympathisch dominanten Zustand** (Porges, 2011). Dein Körper produziert chronisch erhöhte Mengen an Cortisol und Adrenalin. Deine Herzfrequenzvariabilität ist messbar reduziert. Deine kognitive Kapazität ist eingeschränkt – auch wenn du es selbst nicht klar sehen kannst.

⚠ Das ist nicht "viel zu tun haben". Das ist ein neurobiologischer Zustand mit messbaren körperlichen Folgen. Studien zur chronischen Sympathikus-Aktivierung zeigen einen klaren Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes-Typ-2-Risiko, Immunsuppression und Depression (Chrousos, 2009; McEwen, 2007).

Die gute Nachricht: **Stufe 3 ist reversibel**. Aber nicht durch mehr Disziplin, mehr Kaffee oder mehr Wille. Sondern durch eine grundlegend andere Strategie als die, die dich hierher gebracht hat.

## In diesem E-Book liest du:

→ Was Stufe 3 wirklich bedeutet

Die ehrliche Einordnung – ohne Beschönigung.

→ Was passiert, wenn du nicht handelst

Die wissenschaftlich fundierte Prognose.

→ Fünf konkrete Hebel

Nachweislich zurück in Stufe 2 oder 1.

→ Die drei großen Denkfehler

Und wie du sie vermeidest.

# Kapitel 2: Was Stufe 3 im Alltag bedeutet

Hier sind die Anzeichen, die du gerade erlebst – und die du wahrscheinlich seit Monaten relativierst.

## Nächtliches Aufwachen (3–5 Uhr)

Dein Körper ist voll aktiviert, dein Kopf läuft sofort. Wieder einschlafen geht selten gut. Das ist klassisches "Mid-Awakening" durch **Cortisol-Dysregulation** (Clow et al., 2010). Es ist keine Phase. Es ist ein Symptom.

## Koffein aus Notwendigkeit

Deine erste Reaktion morgens ist Coffein. Nicht aus Genuss. Aus Notwendigkeit. Du brauchst Stimulanzen, um auf das Funktionsniveau zu kommen, das früher selbstverständlich war.

## Dauerhafte Muskelverspannung

Konstante leichte Verspannung im Nacken, im Kiefer oder in den Schultern. Auch nach dem Sport. Auch nach der Massage. Dein Sympathikus hält die Muskulatur in Daueraktivierung (Sapolsky, 2004).

## Reduzierte Impulskontrolle

Du fährst andere häufiger an, als du eigentlich willst. Das ist ein direkter Marker für **reduzierte Frontalhirn-Funktion** unter chronischem Stress (Arnsten, 2009).

## Reduzierter Sexualtrieb

Das ist kein Beziehungs-Thema. Das ist Biologie. Bei chronisch erhöhtem Cortisol sinken Testosteron und Östrogen messbar (Schultheiss & Wirth, 2008).

## Konzentrations- und Gedächtnisschwäche

Du hast Mühe, Texte länger als 10 Minuten zu lesen. Du fängst Bücher an, beendest sie nicht. Das ist **Hippocampus-Suppression** unter chronischem Stress (Lupien et al., 2009).

## "Müde-aber-getrieben"

Nicht erschöpft genug, um aufzuhören. Nicht wach genug, um klar zu sein. Das ist der typische sympathisch-dominante Mischzustand.

## Wochenende reicht nicht mehr

Sonntagnachmittag fühlst du schon wieder den Druck der kommenden Woche. Dein parasympathisches System wird nicht mehr ausreichend aktiviert (Thayer & Lane, 2009).

Stufe 3 ist nicht "viel zu tun haben". Stufe 3 ist ein Körper, der seit Monaten chemisch im Notmodus arbeitet.

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

Hier ist, was die Forschung über die Progression von Stufe 3 zeigt – ohne Drama, aber ohne Verharmlosung.

## 3–6 Monate (ohne Veränderung)

Schlafqualität verschlechtert sich um weitere **30–40%**. Tiefschlafphasen schrumpfen, REM wird gestört (Walker, 2017). Immunfunktion sinkt messbar – T-Zellen-Funktion und Antikörperbildung reduziert (Segerstrom & Miller, 2004). Metabolisches System wird beeinträchtigt: erhöhter viszeraler Bauchfettanteil, Insulin-Resistenz, erhöhte LDL-Werte (Björntorp, 2001).

## 12–24 Monate

Bei anhaltender Belastung steigt das Risiko für ernsthafte gesundheitliche Folgen exponentiell. Das ist nicht Panikmache. Das ist die Realität der Allostatic-Load-Forschung (McEwen, 2007).

1

2

## 6–12 Monate

Etwa **40%** der Menschen, die in Stufe 3 verharren, gleiten in Stufe 4 (erschöpft) ab – der Punkt, an dem nicht mehr Spannung, sondern Leere die dominante Erfahrung wird (Maslach & Leiter, 2016). Bei **15–20%** kommt es zu manifesten klinischen Diagnosen: Depression, Angststörung, Burnout-Syndrom, kardiovaskuläre Ereignisse (Kivimäki et al., 2018).

3

4

## Aber: Du bist noch in Stufe 3

Dein System ist überlastet, aber noch reagibel. Wer in Stufe 3 die richtigen Hebel zieht, ist nach **8–12 Wochen** zurück in Stufe 2 – und nach weiteren 8–16 Wochen wieder in Stufe 1. Das erfordert nicht, dein Leben umzukrempeln. Es erfordert, dass du die nächsten 90 Tage anders denkst.

- ✔ Du bist noch nicht dort. Wer in Stufe 3 die richtigen Hebel zieht, ist nach 8 bis 12 Wochen zurück in Stufe 2 – und nach weiteren 8 bis 16 Wochen wieder in Stufe 1.

# Kapitel 4: Wie du dich um dich kümmerst – konkret

Hier sind die fünf neurowissenschaftlich fundierten Hebel, die nachweislich aus Stufe 3 herausführen. **Wichtig:** Du wirst dich gegen jeden einzelnen wehren wollen. Genau diese Abwehr ist Teil des Zustands. Tu es trotzdem.



## Praxis 1: Radikaler Schlaf-Schutz

Feste Bettzeit  $\pm 15$  Min., 7 Tage/Woche. 90 Min. vor Bett kein Bildschirm. Schlafzimmer  $18^{\circ}\text{C}$ , völlig dunkel, kein Handy. Konsistenter Schlaf über 21 Tage reduziert Cortisol um bis zu **30%** (Walker, 2017; Spiegel et al., 2009).



## Praxis 2: 90 Minuten täglich offline

Täglich 90 Min. – idealerweise 17–20 Uhr – kein Handy, kein Mail-Check. Dein präfrontaler Cortex braucht ungestörte Zeit zur Regeneration (Liston et al., 2009). Spaziergang, Buch, Gespräch oder Nichts-Tun.



## Praxis 3: Cortisol-Reset durch Bewegung

45 Minuten zügiges Gehen täglich, idealerweise draußen, idealerweise morgens. Messbare Reduktion von Cortisol, Verbesserung der HRV und Reduktion depressiver Symptome (Stults-Kolehmainen & Sinha, 2014; Schuch et al., 2016).



## Praxis 4: Vagus-Aktivierung durch Atmung

4-7-8-Atmung, 4 Zyklen: morgens, mittags vor dem Essen, abends im Bett. Verlängerte Ausatmung aktiviert direkt den ventralen Vagus (Lehrer et al., 2020). Nach 14 Tagen hat dein System sich neu kalibriert.



## Praxis 5: Reduktion der Reize

Push-Nachrichten ausschalten. Nachrichten-Konsum auf 1x täglich, max. 15 Min. 1–2 nicht-essentielle Termine/Woche absagen. Social Media auf 30 Min./Tag begrenzen. Das ist Reiz-Hygiene – keine Schwäche.

**i** Diese eine Maßnahme allein kann dich aus Stufe 3 herausziehen: Wenn du nichts anderes änderst, ändere den Schlaf.

# Kapitel 5: Die drei großen Denkfehler in Stufe 3

Aus der Praxis: Die Selbstgespräche, die Menschen in Stufe 3 davon abhalten, wirklich auszusteigen.

1

„Ich kann das jetzt gerade nicht ändern.“

Die häufigste Aussage. Sie kommt nicht von Faulheit. Sie kommt aus dem Zustand selbst. In Stufe 3 ist deine Veränderungs-Kapazität neurobiologisch reduziert (Arnsten, 2009). Dein Frontalhirn glaubt wirklich, dass keine Zeit ist.

**Wahrheit:** Was du nicht jetzt änderst, wird sich später durch Krankheit erzwingen. Die Frage ist nicht *ob* du veränderst – sondern ob du die Zeit selbst wählst oder ob dein Körper sie für dich wählt.

2

„Wenn das Projekt durch ist, dann...“

In Stufe 3 ist immer ein "Projekt" da. Wenn nicht beruflich, dann privat. Wenn nicht das nächste Quartal, dann die nächste Saison. Dein System hat gelernt, immer auf das nächste "Danach" zu warten.

**Wahrheit:** Es gibt kein "Danach". Es gibt nur das, was du jetzt etablierst. Wenn du in der akuten Phase keine Praxis aufbaust, wirst du auch in der ruhigen Phase keine haben.

3

„Ich muss erst noch mehr leisten, dann darf ich Pausen machen.“

Das ist die Falle, die Menschen aus Stufe 2 in Stufe 3 geführt hat. Pausen werden als "Belohnung" verstanden, die man sich erst verdienen muss. Das ist eine Verkennung dessen, wie dein Nervensystem funktioniert.

**Wahrheit:** Pausen sind nicht die Belohnung für Leistung. Sie sind die Voraussetzung dafür, dass Leistung überhaupt nachhaltig möglich ist (McEwen, 2007).

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

## Das fehlende Stück

Du hast jetzt gelesen, was Stufe 3 wirklich bedeutet. Du kennst die Mechanismen. Du hast die Praktiken. Aber es gibt einen Faktor, der entscheidet, ob du wirklich rauskommst – oder ob du in 6 Monaten erneut diesen Test machst und wieder in Stufe 3 bist:

Die Geschwindigkeit, mit der du dein Nervensystem aktiv kalibrierst. Allein zu wissen, was zu tun ist, hat dich noch nie verändert.

In meinem **kostenlosen 30-Min-Videotraining** gehe ich tief in das Thema Nervensystem-Regulation in akuten Stress-Phasen ein:

- Wie du auch in einem überfüllten Alltag tatsächlich Regulation einbaust – nicht theoretisch, sondern realistisch.
- Wie du in den nächsten 21 Tagen messbar von Stufe 3 in Stufe 2 zurückkehrst.
- Wie du erkennst, ob du auf einem Heilungsweg bist – oder dich nur besser anstrengst.

→ [julianhermsen.com/training](https://julianhermsen.com/training)

30 MINUTEN

KOSTENLOS

WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT

KEIN VERKAUFSDRUCK

## Eine letzte Sache

Ich werde dir nicht sagen "du schaffst das schon". Das wäre billig.

Was ich dir sage: Du kannst rauskommen. Aber dafür musst du etwas akzeptieren, was in Stufe 3 schwerfällt:

- Dass **weniger** gerade mehr ist.
- Dass **Tun** gerade weniger wert ist als Sein.
- Dass dein **Körper** gerade Vorrang hat – auch wenn dein Kopf etwas anderes sagt.

Das ist keine spirituelle Aussage. Das ist Biologie (Arnsten, 2009).

---

**Heute Abend:** Schlaf 30 Minuten früher.

**Morgen:** Geh 45 Minuten draußen. Egal welches Wetter.

**Übermorgen:** Beides nochmal.

Das ist der Anfang. Mehr brauchst du jetzt nicht.

# Quellenliste (APA 7. Auflage)

Alle in diesem E-Book zitierten wissenschaftlichen Quellen im Überblick.

<b>Arnsten (2009)</b>	Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. <i>Nature Reviews Neuroscience</i> , <i>10</i> (6), 410–422.
<b>Björntorp (2001)</b>	Björntorp, P. (2001). Do stress reactions cause abdominal obesity and comorbidities? <i>Obesity Reviews</i> , <i>2</i> (2), 73–86.
<b>Chrousos (2009)</b>	Chrousos, G. P. (2009). Stress and disorders of the stress system. <i>Nature Reviews Endocrinology</i> , <i>5</i> (7), 374–381.
<b>Clow et al. (2010)</b>	Clow, A., Hucklebridge, F., Stalder, T., Evans, P., & Thorn, L. (2010). The cortisol awakening response: More than a measure of HPA axis function. <i>Neuroscience &amp; Biobehavioral Reviews</i> , <i>35</i> (1), 97–103.
<b>Kivimäki et al. (2018)</b>	Kivimäki, M., Pentti, J., Ferrie, J. E., Batty, G. D., Nyberg, S. T., Jokela, M., et al. (2018). Work stress and risk of death in men and women with and without cardiometabolic disease. <i>The Lancet Diabetes &amp; Endocrinology</i> , <i>6</i> (9), 705–713.
<b>Lehrer et al. (2020)</b>	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. <i>Applied Psychophysiology and Biofeedback</i> , <i>45</i> (3), 109–129.
<b>Liston et al. (2009)</b>	Liston, C., McEwen, B. S., & Casey, B. J. (2009). Psychosocial stress reversibly disrupts prefrontal processing and attentional control. <i>PNAS</i> , <i>106</i> (3), 912–917.
<b>Lupien et al. (2009)</b>	Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., & Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. <i>Nature Reviews Neuroscience</i> , <i>10</i> (6), 434–445.
<b>Maslach &amp; Leiter (2016)</b>	Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. <i>World Psychiatry</i> , <i>15</i> (2), 103–111.
<b>McEwen (2007)</b>	McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. <i>Physiological Reviews</i> , <i>87</i> (3), 873–904.
<b>Porges (2011)</b>	Porges, S. W. (2011). <i>The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation</i> . W. W. Norton & Company.
<b>Sapolsky (2004)</b>	Sapolsky, R. M. (2004). <i>Why Zebras Don't Get Ulcers</i> (3rd ed.). Henry Holt and Company.
<b>Schuch et al. (2016)</b>	Schuch, F. B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., & Stubbs, B. (2016). Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. <i>Journal of Psychiatric Research</i> , <i>77</i> , 42–51.
<b>Schultheiss &amp; Wirth (2008)</b>	Schultheiss, O. C., & Wirth, M. M. (2008). Biopsychological aspects of motivation. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Eds.), <i>Motivation and Action</i> (pp. 247–271). Cambridge University Press.
<b>Segerstrom &amp; Miller (2004)</b>	Segerstrom, S. C., & Miller, G. E. (2004). Psychological stress and the human immune system: A meta-analytic study of 30 years of inquiry. <i>Psychological Bulletin</i> , <i>130</i> (4), 601–630.
<b>Spiegel et al. (2009)</b>	Spiegel, K., Tasali, E., Leproult, R., & Van Cauter, E. (2009). Effects of poor and short sleep on glucose metabolism and obesity risk. <i>Nature Reviews Endocrinology</i> , <i>5</i> (5), 253–261.
<b>Stults-Kolehmainen &amp; Sinha (2014)</b>	Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. <i>Sports Medicine</i> , <i>44</i> (1), 81–121.
<b>Thayer &amp; Lane (2009)</b>	Thayer, J. F., & Lane, R. D. (2009). Claude Bernard and the heart-brain connection: Further elaboration of a model of neurovisceral integration. <i>Neuroscience &amp; Biobehavioral Reviews</i> , <i>33</i> (2), 81–88.
<b>Walker (2017)</b>	Walker, M. (2017). <i>Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams</i> . Scribner.