

Notfallkoffer bei innerer Unruhe

20 Tools für schnelle
Selbstregulation.





Willkommen

Schön, dass du hier bist.

Dieses E-Book ist dein persönlicher Notfallkoffer für Momente, in denen die innere Unruhe dich fest im Griff hat.

Wenn deine Gedanken rasen, das Herz schneller schlägt und du spürst, dass sich dein Körper im Alarmzustand befindet, findest du hier einfache Tools, die dir helfen, dein System wieder zu stabilisieren.

Hier geht es nicht um Entspannung auf Knopfdruck – sondern um **Selbstregulation**, also die Fähigkeit, dein Nervensystem Schritt für Schritt zurück in die Balance zu bringen.



Warum innere Unruhe ein wichtiges Signal ist

Innere Unruhe ist ein wichtiges Signal: Dein Nervensystem arbeitet gerade auf Hochtouren, um dich zu schützen.

In Stress- oder Belastungsmomenten übernimmt der Sympathikus – der Teil deines autonomen Nervensystems, der dich auf „Flucht oder Kampf“ vorbereitet.

Sobald die Situation vorbei ist, braucht der Körper jedoch ein klares Signal, dass er wieder in Sicherheit ist.

Die Übungen in diesem E-Book geben genau diese Signale: Sie **beruhigen deinen Körper, fokussieren den Geist** und **aktivieren den Parasympathikus** – den Anteil, der für Ruhe, Verdauung und Regeneration zuständig ist.

Wie du dieses E-Book nutzen kannst

Wähle in akuten Momenten ein Tool, das dich anspricht.

Lies kurz, warum es wirkt – das stärkt dein Vertrauen in die Anwendung.

Wiederhole das Tool regelmäßig, auch wenn es dir gut geht. So trainierst du dein Nervensystem wie einen Muskel.

Mit der Zeit wirst du spüren, dass du schneller erkennst, wann dein System in Unruhe gerät – und dass du weißt, wie du dich selbst wieder beruhigen kannst.



Marion



Dein Notfallkoffer – 4 Zugänge zu innerer Ruhe

01

Wenn dein Körper unter Hochspannung steht

Körperliche Stressreaktionen erkennen
und beruhigen

02

Wenn es in deinem Kopf zu laut ist

Gedankenkarussell stoppen und innere
Klarheit finden

03

Wenn deine Sinne überlastet sind

Reizüberflutung wahrnehmen und den
inneren Filter stärken

04

Wenn du dich verloren fühlst

Orientierung und Selbstverbindung
wiederfinden

20 Tools im Überblick

1 - Wenn dein Körper unter Hochspannung steht

- 01 – Kalter Reiz
- 02 – Tiefer Seufzer oder Gähnen
- 03 – Atmung im 4-6-Rhythmus
- 04 – Mikrobewegung oder Schütteln
- 05 – Hand auf Herz / Selbstberührung

2 - Wenn es in deinem Kopf zu laut ist

- 06 – Aufschreiben und weglegen
- 07 – Spüren und benennen
- 08 – Mini-Zeitanker (90-Sekunden-Regel)
- 09 – Selbstansprache
- 10 – Humor oder Perspektivwechsel

3 - Wenn deine Sinne überlastet sind

- 11 – Blick weiten
- 12 – Reizbegrenzung
- 13 – Frische Luft / Temperaturwechsel
- 14 – Geruch oder Geschmack bewusst einsetzen
- 15 – Geräusch- oder Musikanker

4 - Wenn du dich verloren fühlst

- 16 – Körperkontakt mit Umgebung (Erdung)
- 17 – Orientierung im Raum
- 18 – Zählen oder rhythmische Bewegung
- 19 – Mini-Bewegung / Gehen
- 20 – Kurze Selbstvergewisserung

Wenn dein Körper unter Hochspannung steht

Körperliche Stressreaktionen erkennen und beruhigen

Was du spüren kannst

- Dein Herz schlägt schneller.
- Die Atmung wird flacher, der Brustkorb fühlt sich eng an.
- Vielleicht spürst du Wärme, Druck, Zittern oder einen inneren Drang, dich zu bewegen.
- Manchmal ist da das Gefühl, nicht abschalten zu können – selbst wenn du müde bist.

All das sind Zeichen, dass dein Körper unter Spannung steht und Energie mobilisiert.

Was im Nervensystem passiert

In diesen Momenten ist dein **Sympathikus** aktiv – der Teil des autonomen Nervensystems, der dich auf Leistung und Schutz vorbereitet. Er setzt Stresshormone frei, erhöht Puls und Muskelspannung und sorgt dafür, dass du schnell reagieren kannst. Das ist eine normale Reaktion, wenn dein Gehirn eine Situation als potenziell bedrohlich bewertet.

Bleibt dieser Zustand jedoch bestehen, ohne dass reale Gefahr vorhanden ist, kann der Körper nicht mehr von selbst in den Ruhemodus zurückkehren. Dann entsteht die typische **innere Hochspannung**, die sich als Unruhe, Gereiztheit oder Erschöpfung zeigt.

Wie du reagieren kannst

Der Weg zurück in die Regulation führt über den Körper.

Gezielte körperliche Reize – wie Kälte, Bewegung oder bewusste Atmung – aktivieren den **Parasympathikus**, also den Teil des Nervensystems, der für Entspannung und Regeneration zuständig ist.

So sendest du deinem Gehirn ein klares Signal: Es ist sicher.

Die folgenden Tools unterstützen dich dabei, diese körperliche Spannung zu lösen. Sie sind leicht anzuwenden, erfordern keine Hilfsmittel und wirken innerhalb weniger Minuten.

Wähle ein bis zwei davon aus und wiederhole sie regelmäßig, damit dein Nervensystem lernt, schneller zwischen Anspannung und Ruhe umzuschalten.



01 *Kalter Reiz*

Was du tun kannst

Halte deine Hände für einige Sekunden unter kaltes Wasser oder benetze dein Gesicht mit kaltem Wasser. Wenn möglich, tauche das Gesicht kurz in eine Schale mit kaltem Wasser oder lege ein kaltes Tuch auf Stirn und Wangen. Schon nach wenigen Sekunden reagiert dein Körper: Der Herzschlag verlangsamt sich, die Atmung vertieft sich, und du spürst, wie sich der innere Druck löst.

Warum es wirkt

Der plötzliche Kältereiz aktiviert den sogenannten **Tauchreflex**. Er wird über den **Trigeminusnerv** (Gesichtsnerv) an das Gehirn gemeldet.

Das vegetative Nervensystem schaltet in den **Parasympathikus-Modus** – Herzfrequenz und Blutdruck sinken, das System beruhigt sich.

Dieser Reflex ist eine uralte Überlebensreaktion und wirkt unmittelbar, auch ohne bewusste Kontrolle.

Wann du es einsetzen kannst

Wenn du Herzklopfen spürst, dein Kopf „heiß läuft“ oder du merkst, dass sich innere Spannung aufbaut.

Ideal bei plötzlich einsetzender Unruhe, Überforderung oder Angstmomenten.

Hinweis zur Anwendung

- o Kaltes Wasser reicht – Eis ist nicht nötig.
- o Wenn du empfindlich reagierst, beginne mit den Händen und steigere langsam.
- o Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen nur sanft anwenden.

02 *Tiefer Seufzer oder Gähnen*

Was du tun kannst

Atme zweimal tief ein, lasse die Luft hörbar ausströmen – wie beim Seufzen.

Alternativ: provoziere ein Gähnen, auch künstlich, bis der Reflex einsetzt.

Wiederhole das zwei- bis dreimal.

Warum es wirkt

Ein bewusster Seufzer unterbricht die flache Stressatmung und reguliert das **Atemzentrum im Hirnstamm**.

Durch die vermehrte CO₂-Abgabe entspannt sich die Atemmuskulatur, der Sauerstoffaustausch wird effizienter.

Diese kurze Entlastung sendet dem Nervensystem das Signal: *Spannung kann abfließen*.

Wann du es einsetzen kannst

Wenn du das Gefühl hast, „nicht durchatmen“ zu können, oder Druck im Brustkorb spürst.

Auch hilfreich, wenn du lange konzentriert warst und dein Körper unmerklich in Halte-Spannung geraten ist.

Hinweis zur Anwendung

- o Lass den Ausatem hörbar werden – das verstärkt den Effekt.
- o Wiederhole lieber mehrmals kurz als einmal zu tief.
- o Nach dem Seufzen kurz innehalten und den Körper nachspüren.

03 *Atmung im 4-6-Rhythmus*

Was du tun kannst

Atme vier Sekunden lang ein, halte kurz inne, atme dann sechs Sekunden lang aus.

Zähle leise im Kopf mit oder nutze eine Uhr.

Wiederhole den Rhythmus für zwei bis drei Minuten.

Warum es wirkt

Die verlängerte Ausatmung aktiviert über den Vagusnerv den Parasympathikus.

Herzfrequenz und Blutdruck sinken, und das Nervensystem schaltet auf Erholung.

Zugleich entsteht ein rhythmischer Takt, der dem Gehirn Vorhersagbarkeit gibt – ein starkes Sicherheitssignal.

Wann du es einsetzen kannst

Wenn du dich nervös, getrieben oder innerlich angespannt fühlst. Auch geeignet bei Einschlafschwierigkeiten oder nach intensiven Gesprächen.

Hinweis zur Anwendung

- o Nicht forciert atmen – der Atem darf leise und weich bleiben.
- o Falls du dich beim Zählen unruhig fühlst, verlängere nur sanft die Ausatmung, ohne Zwang.
- o Regelmäßiges Üben macht den Effekt spürbar schneller.

04 *Mikrobewegung oder Schütteln*

Was du tun kannst

Bewege den Körper leicht: Schultern kreisen, Hände ausschütteln, locker hüpfen oder Beine ausstrecken.

Lass die Bewegung spontan entstehen, ohne Ziel oder Form.

Zwei bis drei Minuten genügen.

Warum es wirkt

Bewegung löst muskuläre Restspannung, die im Stress entsteht.

Das Gehirn erhält Rückmeldungen aus der Propriozeption (Körperwahrnehmung), dass keine reale Bedrohung mehr besteht.

So kann die im Körper gespeicherte Aktivierungsenergie abfließen – ein Abschluss des biologischen Stresszyklus.

Wann du es einsetzen kannst

Wenn du spürst, dass dein Körper unter Spannung steht, du aber keine Möglichkeit hast, Sport zu treiben.

Ideal in Pausen, nach belastenden Gesprächen oder vor dem Einschlafen.

Hinweis zur Anwendung

- o Wähle Bewegungen, die angenehm sind – kein „Training“.
- o Bei starker Unruhe langsam beginnen, dann etwas steigern.
- o Achte danach bewusst auf das Nachspüren: Wärme, Kribbeln, Weite.

05 *Hand auf das Herz / Selbstberührung*

Was du tun kannst

Lege eine Hand auf den Brustkorb oder den Bauch.

Spüre den Kontakt der Handfläche zur Haut oder Kleidung.

Atme ruhig und gleichmäßig, bis du eine kleine Veränderung innen bemerkst.

Warum es wirkt

Selbstberührung aktiviert das Oxytocin-System und wirkt über Hautrezeptoren direkt auf das limbische System.

Der Körper registriert Nähe und Sicherheit.

Gleichzeitig wird der Parasympathikus stimuliert – Puls und Muskeltonus sinken, das System kommt zur Ruhe.

Wann du es einsetzen kannst

In Momenten emotionaler Überforderung, Unsicherheit oder bevor Tränen kommen.

Auch hilfreich, wenn du dich innerlich abgekoppelt fühlst und wieder Bodenkontakt suchst.

Hinweis zur Anwendung

- o Die Berührung darf sanft, aber deutlich spürbar sein.
- o Wenn du magst, lege beide Hände aufeinander – das verstärkt den Wärmeeffekt.
- o Verbleibe für mindestens 30 Sekunden in dieser Haltung.

2

Wenn es in deinem Kopf zu laut ist Gedankenkarussell stoppen und innere Klarheit finden

Was du spüren kannst

- o Dein Kopf arbeitet auf Hochtouren.
- o Gedanken kreisen, du analysierst, planst oder suchst nach Lösungen – ohne zur Ruhe zu kommen.
- o Manchmal hast du das Gefühl, alles gleichzeitig denken zu müssen.
- o Der Körper ist müde, aber der Geist bleibt aktiv.

Diese gedankliche Dauerschleife kann sich anfühlen, als würdest du innerlich im Kreis rennen.

Was im Nervensystem passiert

Bei anhaltendem Grübeln ist das **Arbeitsgedächtnis** überlastet.

Das Gehirn versucht, unvollendete Aufgaben oder ungelöste Fragen „offen“ zu halten.

Dadurch bleibt die **Amygdala** – das emotionale Alarmsystem – aktiv, selbst wenn keine reale Gefahr besteht.

Die Verbindung zum **präfrontalen Kortex**, der für Übersicht und Regulation zuständig ist, wird geschwächt.

Das Denken läuft dann im Kreis, während der Körper weiter im Stressmodus bleibt.

Wie du reagieren kannst

Der Ausweg liegt darin, dein Gehirn kurz zu „entlasten“.

Wenn du Gedanken aufschreibst, Emotionen benennst oder dich auf den Atem konzentrierst, aktivierst du wieder den präfrontalen Kortex – den Teil, der **Überblick** schafft.

Auch kurze Momente des Humors oder bewusste Selbstansprache helfen, Abstand zu gewinnen.

Die folgenden Tools unterstützen dich dabei, das Denken zu ordnen und deinem Kopf kleine Pausen zu geben.

So entsteht Raum für Klarheit – und der Geist kann sich wieder beruhigen.



06 *Aufschreiben und weglegen*

Was du tun kannst

Nimm ein Blatt Papier und schreibe zwei Minuten lang alles auf, was dich beschäftigt – ohne Struktur, ohne Bewertung.

Danach klappst du das Blatt zu oder legst es beiseite.

Atme kurz durch und richte deinen Blick auf etwas im Raum.

Warum es wirkt

Gedanken schriftlich zu externalisieren entlastet das Arbeitsgedächtnis.

Informationen werden aus der mentalen Schleife in eine sichtbare Form gebracht.

Das reduziert die Aktivierung der Amygdala und stärkt die präfrontale Kontrolle – dein Denken ordnet sich wieder.

Wann du es einsetzen kannst

Wenn Gedanken kreisen, du To-dos nicht loslassen kannst oder du vor dem Einschlafen immer wieder an dasselbe Thema denkst.

Hinweis zur Anwendung

- Nicht analysieren, einfach schreiben.
- Wenn du fertig bist, das Blatt wirklich beiseite legen.
- Kein Tagebuch, sondern als kurzfristige Entlastung.

07 *Spüren und benennen*

Was du tun kannst

Lenke deine Aufmerksamkeit für einen Moment in den Körper.

Nimm wahr, was du spürst – Wärme, Enge, Druck, Bewegung.

Formuliere leise einen Satz: „Ich spüre Druck in der Brust.“ oder „Ich bemerke Wärme in meinem Gesicht.“

Warum es wirkt

Dieses sogenannte Affect Labeling aktiviert präfrontale Netzwerke, die die Reaktionsstärke der Amygdala reduzieren.

Benennung schafft Abstand und ermöglicht emotionale Regulation durch Sprache.

Wann du es einsetzen kannst

Wenn eine Emotion dich überrollt oder du merkst, dass du innerlich reagierst, ohne genau zu wissen, warum.

Hinweis zur Anwendung

- Es geht nicht um Bewertung, nur um Wahrnehmung.
- Sag den Satz laut oder innerlich – beides wirkt.
- Wiederhole, bis du eine leichte Entspannung spürst.

08 *Mini-Zeitanker (90-Sekunden-Regel)*

Was du tun kannst

Setze dich hin oder bleibe stehen, spüre deinen Atem und beobachte die Emotion, die da ist – ohne sie zu verändern.

Bleibe für etwa 90 Sekunden dabei.

Warum es wirkt

Neurochemisch haben emotionale Reaktionen eine Halbwertszeit von rund 90 Sekunden.

Wenn du sie in dieser Zeit bewusst wahrnimmst, ohne sie gedanklich weiter zu befeuern, ebbt die Aktivierung im limbischen System von selbst ab.

Wann du es einsetzen kannst

Bei plötzlicher Angst, Ärger oder innerem Druck.

Auch hilfreich, wenn du spürst, dass dich eine Emotion zu überschwemmen droht.

Hinweis zur Anwendung

- Stelle, wenn möglich, einen Timer – das erleichtert das Loslassen.
- Konzentriere dich auf den Körper, nicht auf die Geschichte.
- Nach Ablauf der Zeit tief ausatmen.

09 *Selbstansprache*

Was du tun kannst

Sprich innerlich oder leise mit dir selbst, ruhig und sachlich.

Sätze wie: „Ich bin hier.“ – „Es ist sicher.“ – „Ich darf mir Zeit lassen.“

Wähle Worte, die realistisch und freundlich klingen.

Warum es wirkt

Sprache aktiviert präfrontale Areale und dämpft die limbische Übererregung.

Durch bewusste Selbstansprache übernimmst du wieder die kognitive Steuerung und stärkst das Gefühl innerer Selbstführung.

Wann du es einsetzen kannst

Bei Überforderung, innerem Chaos oder wenn du spürst, dass dein Denken in Angst oder Druck kippt.

Hinweis zur Anwendung

- Kurze, einfache Sätze wirken am besten.
- Wiederhole sie einige Male, bis sich der Ton in dir beruhigt.
- Kein Zwang, kein „positives Denken“ – nur Realität in ruhigen Worten.

10 *Humor oder Perspektivwechsel*

Was du tun kannst

Betrachte die Situation bewusst aus einer anderen Perspektive.

Sag dir zum Beispiel: „Mein Gehirn macht mal wieder Hochleistungssport.“ oder „Interessant, wie kreativ mein Kopf gerade Probleme erfindet.“

Ein leichtes Schmunzeln genügt.

Warum es wirkt

Humor aktiviert das dopaminerge Belohnungssystem und verändert die Bewertung im präfrontalen Kortex.

Das senkt Stresshormone und unterbricht die gedankliche Problemspirale.

Wann du es einsetzen kannst

Wenn du dich in Gedankenschleifen verlierst oder eine Situation zu ernst nimmst.

Hinweis zur Anwendung

- Kein Zynismus – es geht um Distanz, nicht Abwertung.
- Schon ein inneres Lächeln genügt.
- Trainiere es in kleinen Alltagssituationen, damit es im Ernstfall abrufbar ist.

3

Wenn deine Sinne überlastet sind

Reizüberflutung wahrnehmen und den inneren Filter stärken

Was du spüren kannst

- o Alles ist zu viel. Licht, Geräusche, Stimmen oder Informationen prasseln auf dich ein.
- o Du fühlst dich gereizt, empfindlich oder innerlich unruhig, ohne genau zu wissen, warum.
- o Vielleicht wünschst du dir einfach Ruhe oder möchtest dich zurückziehen.

Das sind Zeichen, dass dein Nervensystem mit zu vielen Sinneseindrücken konfrontiert ist.

Was im Nervensystem passiert

Deine Sinneskanäle – besonders Sehen und Hören – sind direkt mit dem **Thalamus** verbunden, der als Filter für Reize dient.

Bei Reizüberflutung kann dieser Filter überfordert sein.

Das Gehirn sortiert Informationen nicht mehr effizient, wodurch ein Gefühl innerer Unordnung entsteht.

Die Aktivität im visuellen und auditiven Kortex bleibt hoch, während der Körper kaum Erholungssignale erhält.

So entsteht das Empfinden, „überreizt“ oder „nicht mehr aufnahmefähig“ zu sein.

Wie du reagieren kannst

Der wichtigste Schritt ist Reizbegrenzung.

Reduziere Lärm, Licht oder visuelle Eindrücke und gib deinem Gehirn die Chance, die Informationsflut zu verarbeiten.

Auch Weitblick, frische Luft oder bewusster Kontakt mit einem vertrauten Duft können helfen, den sensorischen Kanal zu resettet.

Die folgenden Tools zeigen dir einfache Möglichkeiten, wie du dein System über die Sinne beruhigen kannst – damit dein inneres Gleichgewicht sich wiederherstellen kann.



11 *Blick weiten*

Was du tun kannst

Löse den Blick vom Bildschirm oder vom fixierten Punkt.

Richte den Blick in die Ferne – zum Fenster hinaus oder in den Raum.

Lass den Fokus weicher werden, nimm die Umgebung peripher wahr.

Warum es wirkt

Ein weiter Blick aktiviert neuronale Netzwerke, die mit Sicherheit und Ruhe assoziiert sind.

Das visuelle System signalisiert dem Gehirn: Keine unmittelbare Bedrohung.

So sinkt die Aktivität der Amygdala, und das Nervensystem kann herunterfahren.

Wann du es einsetzen kannst

Bei Tunnelblick, Konzentrationsdruck oder intensiver Bildschirmarbeit.

Hilfreich, wenn du spürst, dass dein Kopf eng wird oder du den Überblick verlierst.

Hinweis zur Anwendung

- o Wechsle regelmäßig zwischen Nah- und Fernsicht.
- o Mach nach 30–60 Minuten Bildschirmarbeit bewusst eine Weitblickpause.
- o Im Freien genügt ein kurzer Blick in die Landschaft oder an den Himmel.

12 *Reizbegrenzung*

Was du tun kannst

Schalte unnötige Geräusch- oder Lichtquellen aus.

Schließe geöffnete Tabs, lege das Handy beiseite, ziehe dich kurz in einen ruhigeren Raum zurück.

Gib deinen Sinnen einen Moment der Stille.

Warum es wirkt

Reizbegrenzung senkt die Aktivität im Thalamus, der als Filter für Sinneseindrücke arbeitet.

Weniger Input bedeutet weniger neuronale Verarbeitung – das spart Energie und reduziert Erregung im Kortex.

Wann du es einsetzen kannst

Bei Überforderung, Reizüberflutung oder Kopfschmerzen nach langem Input..

Hinweis zur Anwendung

- o Schon 2–3 Minuten in einem reizarmen Umfeld genügen.
- o Dunkle oder halbdunkle Räume helfen dem visuellen System besonders.
- o Vermeide, diese Zeit sofort wieder mit Gedanken zu füllen.

13 *Frische Luft / Temperaturwechsel*

Was du tun kannst

Öffne ein Fenster oder geh für einen Moment ins Freie.

Atme die kühlere Luft bewusst ein und nimm den Temperaturunterschied wahr.

Spüre, wie sich Haut und Atmung verändern.

Warum es wirkt

Ein Temperatur- oder Luftwechsel aktiviert das retikuläre System, das Wachheit und Orientierung steuert.

Diese kurze physiologische „Reset-Reizung“ unterbricht die Reizschleife und hilft dem Gehirn, den Fokus neu zu setzen.

Wann du es einsetzen kannst

Wenn du dich „eingesperrt“, müde oder reizüberflutet fühlst.

Auch hilfreich bei innerer Schwere oder Enge nach langer Bildschirmzeit.

Hinweis zur Anwendung

- o Achte darauf, dass du wirklich atmest, nicht nur „Luft holst“.
- o Wenn möglich, bewege dich einige Schritte – das verstärkt den Effekt.
- o Im Winter genügen wenige Sekunden an offener Luft.

14 *Geruch oder Geschmack bewusst einsetzen*

Was du tun kannst

Rieche an einem vertrauten Duft – z. B. Kaffee, ätherisches Öl oder deine Handcreme.

Oder nimm einen intensiven Geschmack bewusst wahr: Minze, Zitrone, Bitterschokolade.

Bleib für einige Atemzüge bei diesem Sinneseindruck.

Warum es wirkt

Geruchsreize werden ohne Umweg direkt ins limbische System geleitet.

Ein vertrauter oder angenehmer Duft kann den emotionalen Zustand unmittelbar verändern.

So entsteht ein schneller Zugang zur Beruhigung über die Sinne.

Wann du es einsetzen kannst

Bei Gefühlen von innerer Leere, Betäubung oder wenn du dich „nicht richtig spürst“..

Hinweis zur Anwendung

- o Wähle Düfte, die positive Erfahrungen verankern.
- o Lege dir einen kleinen „Duftanker“ bereit – z. B. ein Taschentuch mit Öl.
- o Achte darauf, nicht zu starke oder synthetische Gerüche zu wählen.

15 *Geräusch- oder Musikanker*

Was du tun kannst

Höre einen Klang, ein Lied oder einen Rhythmus, der dir vertraut ist.

Lass den Ton deinen Atem begleiten oder spüre die Vibration im Körper.

Schließe, wenn angenehm, die Augen.

Warum es wirkt

Rhythmus stabilisiert neuronale Oszillationen im Gehirn.

Wiederkehrende Klangmuster wirken wie ein taktiler Gerüst und geben Orientierung.

Zudem aktiviert Musik das Belohnungssystem, was Stresshormone abbaut.

Wann du es einsetzen kannst

Bei Reizüberflutung, mentalem Durcheinander oder emotionaler Überforderung, falls dir Stille zu belastend vorkommt.

Hinweis zur Anwendung

- o Verwende ruhige, wiederholende Rhythmen, keine hektischen Melodien.
- o Kopfhörer können helfen, den äußeren Lärm auszublenden.
- o Erstelle dir eine kurze „Regulations-Playlist“, um sie im Alltag griffbereit zu haben.

4

Wenn du dich verloren fühlst

Orientierung und Selbstverbindung wiederfinden

Was du spüren kannst

- Du fühlst dich innerlich abgekoppelt oder „nicht richtig da“.
- Vielleicht bist du unruhig, fahrig oder emotional taub.
- Manchmal scheint der Boden unter dir zu fehlen – du funktionierst, aber fühlst dich nicht wirklich verbunden.

Dieses Empfinden kann nach Stress, Überforderung oder zu viel äußerer Reizung auftreten.

Was im Nervensystem passiert

Wenn zu viele Reize, Emotionen oder Gedanken gleichzeitig auf dich einwirken, verliert das Gehirn seine Orientierung zwischen Innen- und Außenwelt.

Die Verbindung zwischen **Interozeption** (Körperwahrnehmung) und **Propriozeption** (Raumwahrnehmung) wird geschwächt.

Das Nervensystem reagiert mit Desorientierung oder Teilabschaltung – einer Schutzstrategie, um Überforderung zu vermeiden.

In diesem Zustand fällt es schwer, Präsenz oder Zugehörigkeit zu spüren.

Wie du reagieren kannst

Hier helfen Reize, die dich wieder im Körper und im Raum verankern.

Bewegung, Bodenkontakt oder bewusstes Wahrnehmen deiner Umgebung senden Stabilitätssignale an das Gehirn.

Auch ruhige Selbstansprache oder rhythmische Bewegungen fördern das Gefühl von „Ich bin hier“.

Die folgenden Tools unterstützen dich darin, Schritt für Schritt in Kontakt mit dir selbst zu kommen – körperlich, räumlich und emotional.



16 *Körperkontakt mit der Umgebung (Erdung)*

Was du tun kannst

Stelle beide Füße fest auf den Boden.

Spüre das Gewicht deines Körpers, den Druck der Fußsohlen.

Lehne dich leicht zurück, nimm Kontakt zur Stuhllehne oder Wand auf.

Bleib für einen Moment einfach da.

Warum es wirkt

Körperkontakt aktiviert propriozeptive Rezeptoren, die deinem Gehirn Rückmeldung über Stabilität geben.

Das Nervensystem erhält die Information: Ich bin gehalten, ich bin hier.

So wird der Parasympathikus angeregt, und die innere Orientierung kehrt zurück.

Wann du es einsetzen kannst

Bei Unsicherheit, Schwindelgefühl oder wenn du dich innerlich „abgetrennt“ fühlst.

Hinweis zur Anwendung

- o Wippe leicht mit den Füßen oder drücke sie kurz gegen den Boden – das verstärkt die Rückmeldung.
- o Auch im Stehen oder Draußen gut anwendbar.
- o Bewusst nachspüren, wie sich der Körper wieder sammelt.

17 *Orientierung im Raum*

Was du tun kannst

Schau dich langsam um und nenne drei Dinge, die du siehst.

Dann drei Geräusche, die du hörst.

Zum Schluss berühre drei Oberflächen – Tisch, Kleidung, Boden – und benenne sie.

Warum es wirkt

Diese einfache Übung aktiviert die Aufmerksamkeitsnetzwerke im parietalen Kortex.

Sie lenkt Wahrnehmung vom Inneren nach außen und stellt die Verbindung zur Umgebung wieder her.

Das Nervensystem erhält eindeutige Reize, die Sicherheit signalisieren.

Wann du es einsetzen kannst

Bei Angst, Panik, Überforderung oder wenn du dich „nicht richtig da“ fühlst.

Hinweis zur Anwendung

- o Sprich die Beobachtungen laut aus – Sprache stabilisiert zusätzlich.
- o Mach die Übung langsam, nicht automatisch.
- o Wiederhole bei Bedarf mehrmals täglich.

18 *Zählen oder rhythmische Bewegung*

Was du tun kannst

Bewege dich in gleichmäßigem Rhythmus – tippe, wippe, geh in ruhigem Takt.

Oder zähle innerlich langsam von 1 bis 10 und wieder zurück.

Warum es wirkt

Rhythmus erzeugt Vorhersagbarkeit.

Das Gehirn synchronisiert sich auf ein stabiles Muster, wodurch Unsicherheitsstress sinkt.

Gleichmäßige Bewegung aktiviert motorische Bahnen, die Orientierung und Selbstgefühl stärken.

Wann du es einsetzen kannst

Wenn du dich innerlich chaotisch fühlst oder das Gefühl hast, „den Boden zu verlieren“.

Hinweis zur Anwendung

- o Nutze einfache Bewegungen, kein sportliches Ziel.
- o Atem und Bewegung dürfen sich angleichen.
- o Besonders hilfreich vor dem Schlafen oder nach emotionaler Erschütterung.

19 *Mini-Bewegung / Gehen*

Was du tun kannst

Stehe auf und gehe drei bewusste Schritte.

Spüre jeden Schritt: Kontakt, Druck, Ablösung.

Verlangsame das Tempo, bis du dich wieder spürst.

Warum es wirkt

Gehen integriert sensorische, motorische und kognitive Netzwerke.

Der regelmäßige Rhythmus stabilisiert neuronale Aktivität und vermittelt Orientierung im Raum.

Gleichzeitig fördert die Bewegung die Durchblutung und unterstützt die Regulation des autonomen Nervensystems.

Wann du es einsetzen kannst

Bei emotionaler Starre, Erschöpfung oder nach belastenden Gesprächen.

Hinweis zur Anwendung

- o Bewusst langsam, kein Ziel.
- o Nach wenigen Schritten kurz stehen bleiben und nachspüren.
- o Auch barfuß auf festem Boden besonders wirkungsvoll.

20 *Kurze Selbstvergewisserung*

Was du tun kannst

Sprich leise oder innerlich: „Ich bin hier. Das ist mein Körper. Ich bin sicher.“

Spüre gleichzeitig den Kontakt zu Boden oder Sitzfläche.

Warum es wirkt

Sprache verknüpft präfrontale Steuerung mit Körperwahrnehmung.

So werden neuronale Netzwerke synchronisiert, die Selbstgefühl und räumliche Orientierung stützen.

Das Gehirn erhält kohärente Informationen: Ort, Körper, Gegenwart.

Wann du es einsetzen kannst

Wenn du dich fremd, leer oder innerlich abgeschnitten fühlst.

Hinweis zur Anwendung

- o Sprich ruhig und sachlich, nicht beschwörend.
- o Halte währenddessen Körperkontakt (Hand auf Brust oder Oberschenkel).
- o Ideal als Abschluss nach anderen Tools aus diesem Cluster.

Was diese Tools gemeinsam haben

Alle 20 Tools in diesem Notfallkoffer folgen demselben Prinzip:

Sie geben deinem Körper ein Signal von **Sicherheit**.

Denn erst wenn das Nervensystem erkennt, dass keine akute Bedrohung mehr besteht, kann sich auch dein Geist beruhigen.

Selbstregulation bedeutet nicht, dich zu kontrollieren oder alles im Griff zu haben. Es bedeutet, den natürlichen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung zu verstehen – und zu wissen, **wie du ihn beeinflussen kannst**.

Mit jedem Mal, wenn du ein Tool anwendest, trainierst du dein Nervensystem, schneller zum Modus Sicherheit umzuschalten.

Diese Fähigkeit baut sich wie ein Muskel auf – langsam, aber nachhaltig.



Dein nächster Schritt

Wenn du beginnst, die Signale deines Körpers zu verstehen, machst du bereits einen wichtigen Schritt in Richtung Selbstführung.

Denn Selbstführung heißt, in Verbindung zu bleiben – auch dann, wenn das Leben dich fordert und alles gleichzeitig auf dich einströmt.

Auf meinem Blog findest du viele Beiträge, die dir zeigen, wie Selbstregulation, Achtsamkeit und Resilienz zusammengehören.

Sie helfen dir, die Mechanismen hinter Stress und Unruhe noch besser zu verstehen und sie in deinem Alltag zu verändern.

Wenn du magst, begleite ich dich dort mit regelmäßigen Impulsen.

👉 **Zum Blog** – [Artikel zu Selbstführung und Resilienz](#)

❤️ **Zum Newsletter** – [Impulse für Ruhe und innere Klarheit](#)



Marion Wandke
Wegbegleiterin & Coach



DANKE!

Schön, dass du dir Zeit genommen hast, dich mit dem Thema innere Unruhe zu beschäftigen.

Ich hoffe, dass dir dieser Notfallkoffer praktische Wege gezeigt hat, wie du in fordernden Momenten wieder bei dir ankommen kannst.

Jede bewusste Anwendung ist ein kleines Training für dein Nervensystem und damit ein Schritt hin zu mehr Selbstführung und innerer Stärke.

Wenn du Fragen oder Anregungen hast, schreib mir gern persönlich an

impulse@marion-wandke.de.

Ich freue mich von dir zu hören!

Marion



BLEIB AUF DEM LAUFENDEN!

Wenn du regelmäßig wertvolle Impulse, hilfreiche Übungen und vertiefende Inhalte rund um die Themen Selbstwertgefühl und innere Stärke erhalten möchtest, dann melde dich zu meinem **kostenfreien Newsletter** an.

Freu dich auf praxisnahe, inspirierende Inhalte, die dich darin unterstützen, deinen Alltag bewusster und selbstbewusster zu gestalten!

👉 Hier kannst du dich direkt anmelden und nichts mehr verpassen

ICH FREUE MICH DARAUF, MIT DIR IN KONTAKT ZU BLEIBEN!

(+49) 711 – 577 00 647
impulse@marion-wandke.de
www.marion-wandke.de

© Marion Wandke
Mahatma-Gandhi-Str. 23
70376 Stuttgart



Bildnachweis:

mreco – stock.adobe.com

Patrick – stock.adobe.com

