

Nervensystem-Status

Mini-Selbsttest für deinen Zustand

(inkl. Auswertung & Mini-Resets)

*Du musst nichts analysieren. Kreuz einfach an, was gerade am ehesten stimmt.
Auch wenn's sich „unschön“ anfühlt. Genau dafür ist das hier da.*

So nutzt du den Test:

Lies jede Aussage und gib dir spontan eine Zahl:

0 = trifft gar nicht zu | 1 = ein bisschen | 2 = oft | 3 = trifft sehr zu

	0	1	2	3
1. Ich bin innerlich angespannt, auch wenn eigentlich nichts „passiert“.	☐	☐	☐	☐
2. Ich bin schnell gereizt oder dünnhäutig, selbst bei Kleinigkeiten.	☐	☐	☐	☐
3. Ich schlafe schlecht ein oder wache nachts auf und komme nicht gut zurück in den Schlaf.	☐	☐	☐	☐
4. Mein Kopf hört nicht auf zu denken (To-do's, Sorgen, Grübeln).	☐	☐	☐	☐
5. Ich fühle mich müde, aber gleichzeitig irgendwie „getrieben“.	☐	☐	☐	☐
6. Ich merke, dass ich oft nur funktioniere und kaum echte Freude spüre.	☐	☐	☐	☐
7. Ich hab körperliche Stresszeichen (z. B. Druck auf der Brust, Kloß im Hals, Magen, Kiefer, Nacken).	☐	☐	☐	☐
8. Ich meide Dinge, die mir eigentlich wichtig sind (weil's zu viel ist / ich Angst habe / ich nicht weiß, wie).	☐	☐	☐	☐
9. Ich brauche viel Rückzug – und selbst dann komme ich nicht richtig runter.	☐	☐	☐	☐
10. Ich habe das Gefühl, ich muss alles alleine tragen.	☐	☐	☐	☐

Dein Score: Addiere alle Punkte: ____ / 30

Auswertung: Wo stehst du gerade?

Das hier ist keine Diagnose und auch kein „So bist du eben“. Es ist ein liebevoller Status-Check. Damit du aufhörst, gegen dich zu arbeiten – und anfängst, dich wirklich zu unterstützen.

0–10 PUNKTE: „REGULATION IM AUFBAU“

Wenn du bei 0–10 Punkten liegst, bist du grundsätzlich okay. Dein System kann schon regulieren, aber es gibt noch Momente, in denen du schneller kippst, als du möchtest. Du brauchst keinen kompletten Neustart, sondern eher kleine, regelmäßige Rückverbindungs-Momente, die Stabilität zu deinem neuen Normal machen.

11–20 PUNKTE: „DAUERSPANNUNG“

Bei 11–20 Punkten zeigt sich oft eine Art Dauerspannung. Nicht unbedingt Panik, eher dieses innere Getriebensein, Druck, dünne Nerven oder emotionale Müdigkeit. In diesem Bereich hilft meist nicht „noch mehr machen“, sondern weniger Reize, klare Mini-Routinen und kleine Signale an deinen Körper, dass er jetzt nicht kämpfen muss.

21–30 PUNKTE: „ALARMMODUS“

Wenn du bei 21–30 Punkten landest, ist dein System eher im Alarmmodus. Dann fühlt sich vieles schneller zu viel an, Schlaf wird unruhiger, du bist reizbarer oder innerlich leer. Das ist kein Charakterproblem. Das ist Schutz. Hier ist Stabilisierung der erste Schritt – und erst danach kommen Entscheidungen, neue Routinen oder große Pläne.

Wichtig:

Wenn du dich sehr erschöpft fühlst, dauerhaft schlecht schläfst oder mental stark belastet bist, hol dir bitte Unterstützung bei Ärzt:innen, Therapeut:innen oder Beratungsstellen. Das ist kein „Versagen“, sondern echte Selbstfürsorge.

Weiter geht's mit deinen Mini-Resets (für genau deinen Zustand).

Deine Mini-Resets

(wähle 1 – nicht alle)

Wähle bitte nur einen Reset. Nicht alle. Ein Reset ist besser als zehn Pläne.

Wenn du im Bereich Regulation im Aufbau bist, probier heute drei bewusste Atemzüge. Atme ein, und atme etwas länger aus, als du einatmest. Beim Ausatmen kannst du innerlich denken: Ich lasse los. Damit trainierst du deinem System: Es ist sicher genug, um runterzufahren. Danach schau dich kurz um und finde drei Dinge, die angenehm sind – ein Licht, eine Farbe, ein Detail. Das klingt klein, aber es holt dein Gehirn aus dem „Scan nach Problemen“ zurück ins Leben. Du kannst dir dabei leise sagen: Ich darf mich gut fühlen, auch ohne dass alles perfekt ist.

Wenn du in Dauerspannung bist, fang beim Körper an. Lass den Unterkiefer locker, entspann die Zunge und lass die Schultern sinken. Dann gähne absichtlich zwei- oder dreimal – auch wenn es sich am Anfang künstlich anfühlt. Gähnen ist ein natürlicher Regulator. Dein Körper versteht das. Wenn du mehr brauchst, mach für etwa 60–90 Sekunden den Butterfly Tap: Arme überkreuzen, Hände auf die Oberarme legen und abwechselnd links und rechts sanft klopfen, wie ein ruhiger Rhythmus. Währenddessen sagst du innerlich: Hier. Jetzt. Ich bin da. Und als Satz für dich: Ich muss nicht alles tragen. Ich darf einen Gang runter schalten.

Wenn du im Alarmmodus bist, geht es zuerst um Orientierung und Sicherheit. Lass deinen Blick langsam im Raum wandern. Nicht hektisch, sondern bewusst. Tür. Fenster. Ecke. Boden. Und dann innerlich: Ich bin hier. Das ist jetzt. Es ist gerade okay. Danach leg eine Hand auf die Brust und eine auf den Bauch und drück ganz sanft, als würdest du dich halten. Atme ruhig – nicht tief, nur ruhig. Das ist ein körperliches Signal: Ich bin für mich da. Du kannst dir dabei sagen: Ich bin nicht falsch. Mein System schützt mich. Und ich darf jetzt weich werden.

Mini-Check-out (damit es nicht im Kopf bleibt)

Heute wähle ich einen Reset und mache ihn wirklich. Nicht später. Nicht perfekt. Einfach jetzt.

Ich habe heute ...

- ... meinen Körper ernst genommen.
- ... mich nicht überfordert.
- ... mir einen Moment Rückverbindung erlaubt.

Platz für deine Notiz (wenn du willst):
Was brauche ich heute wirklich?

Schlussatz

Wenn du nur eine Sache aus diesem Worksheet mitnimmst, dann diese: Dein Zustand ist kein „Fehler“. Er ist ein Signal. Du musst nicht perfekt funktionieren, um wieder bei dir anzukommen. Wähle heute einen Mini-Reset, mach ihn wirklich – und erlaube dir, dass es leichter werden darf. Schritt für Schritt. Du bist nicht allein.

Deine

Sandra