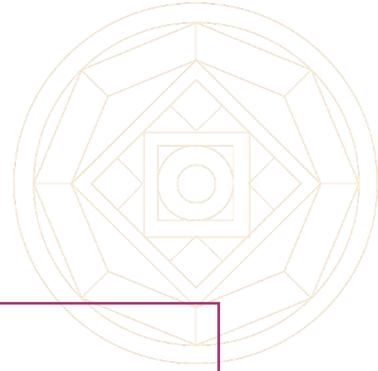




Dein Selbsttest zum Podcast –
„Ein gutes Gefühl“

“Wie steht es gerade um Dein Nervensystem?”

Heike Mayer



Liebe Podcast-Zuhörerinnen und Zuhörer,

Ein kurzer Check-in für mehr Klarheit – und vielleicht der Anfang einer spannenden Reise zu dir selbst!

Unser Nervensystem ist ständig damit beschäftigt, unsere Umgebung einzuschätzen: Ist es hier sicher? Muss ich mich schützen? Oder kann ich entspannt und mit anderen Menschen verbunden sein? Besonders entscheidend dabei ist der sogenannte Vagusnerv – ein großer, weit verzweigter Nerv, der mitsteuert, ob wir uns sicher, angespannt oder zurückgezogen fühlen. Dieser Selbsttest gibt dir erste Hinweise darauf, wie dein Nervensystem im Moment „gestimmt“ ist – und welche Zustände sich in deinem Alltag womöglich unbemerkt eingeschlichen haben.

Bitte schätze ein, wie oft folgende Aussagen für dich zutreffen:

Aussage

| Selten | Manchmal | Oft |

1. Ich fühle mich oft klar, anderen Menschen zugewandt und innerlich ruhig – auch wenn nicht alles perfekt ist.

| | | |

2. Ich bin schnell gestresst oder innerlich auf Alarm – auch bei kleinen Auslösern.

| | | |

3. Ich ziehe mich häufig zurück, vermeide Kontakt oder funktioniere nur noch wie auf Autopilot.

| | | |

4. Ich kann mit anderen gut in Verbindung gehen und mich gleichzeitig gut abgrenzen.

| | | |

5. Ich spüre oft ein inneres Getriebensein – mein Kopf steht nicht still.

| | | |



| 6. Ich habe schnell das Gefühl, dass alles zu viel ist – ich will einfach nur weg und mich zurückziehen.

| | | |

| 7. Ich fühle mich in meinem Körper wohl und sicher.

| | | |

| 8. Ich habe das Gefühl, mich ständig zusammenreißen zu müssen, um nicht „auszuflippen“.

| | | |

| 9. Es gibt Zeiten, in denen ich mich wie abgeschnitten oder innerlich taub fühle.

| | | |

| 10. Ich wünsche mir, mit mehr innerer Stabilität und Leichtigkeit durchs Leben zu gehen.

| | | |

Und was sagt dein Nervensystem?

Die obigen Aussagen spiegeln drei Grundzustände wider, in denen sich unser Nervensystem befinden kann:

- Wenn du bei 1, 4 und 7 „oft“ angekreuzt hast: Das spricht für einen regulierten Zustand – verbunden, sicher, präsent.
- Wenn du bei 2, 5 und 8 „oft“ gewählt hast: Wahrscheinlich ist dein System gerade eher in einem Zustand von innerer Alarmbereitschaft – das zeigt sich häufig in Reizbarkeit, Anspannung oder dem Gefühl, kämpfen oder leisten zu müssen.
- Wenn du bei 3, 6 und 9 „oft“ angekreuzt hast: Vermutlich reagiert dein System auf Überforderung tendenziell mit Rückzug, Energiemangel oder innerem Abschalten.

Keiner dieser Zustände ist falsch. Jeder von ihnen ist evolutionär im Menschen angelegt und hat eine sinnvolle biologische Funktion – unser Körper will uns schützen. Doch wenn einer dieser Zustände über längere Zeit vorherrscht, kann es belastend werden.

