

**\*\*PDF: „Das autonome Nervensystem in 5 Bildern erklärt“\*\***

1. **\*\*Die innere Alarmanlage\*\***
  - Dein Nervensystem scannt permanent Deine Umgebung.
  - Es fragt ständig: „Bin ich sicher?“
2. **\*\*Das Gaspedal: Sympathikus\*\***
  - Macht Dich aktiv, leistungsbereit, wach.
  - Wird bei Stress dauerhaft gedrückt.
3. **\*\*Die Bremse: Parasympathikus\*\***
  - Ermöglicht Erholung, Heilung, Entspannung.
  - Wird oft zu wenig aktiviert – v. a. bei Daueranspannung.
4. **\*\*Die Schutzprogramme: Fight, Flight, Freeze, Fawn\*\***
  - Automatische Reaktionen auf gefühlte Gefahr.
  - Fight = Angriff, Flight = Flucht, Freeze = Erstarrung, Fawn = übermäßiges Anpassen.
5. **\*\*Das Ziel: Regulation statt Reaktion\*\***
  - Es geht nicht darum, nie gestresst zu sein.
  - Sondern darum, wieder in die Balance zurückzufinden – in Deinem Tempo.

**\*\*Ergänzende Frage zur Selbstreflexion:\*\***

"Fällt Dir eine Situation ein, in der Dein Körper in den Schutzmodus gegangen ist – obwohl eigentlich keine echte Gefahr bestand?"

---

Die nächsten Lessons bauen darauf auf – mit Fokus auf Wahrnehmung und erste kleine Spürübungen. Auf Wunsch erstelle ich die nächste Lesson oder baue Dir eine Canva-Vorlage für das PDF – sag einfach Bescheid!