

SKRIPT VIDEO Modul 1 - Lesson 1 Nervensystemkurs

Skript – Video Lesson 1: Das autonome Nervensystem einfach erklärt

Länge: ca. 5 Minuten

Stil: ruhig, freundlich, bestärkend – Du darfst gern Pausen machen zum Wirkenlassen

Szene: Du kannst sitzen, eine Tasse Tee in der Hand haben oder entspannt am Tisch – warm, nahbar, nicht lehrerhaft

[Intro – Blick in die Kamera]

Hallo, wie schön, dass Du da bist.

Vielleicht spürst Du schon lange, dass irgendetwas nicht ganz stimmt.

Du fühlst Dich oft erschöpft, obwohl Du alles gibst.

Oder Du reagierst plötzlich gereizt, obwohl Du doch eigentlich ruhig bleiben willst.

Das liegt nicht daran, dass Du etwas falsch machst.

Sondern daran, dass Dein Körper Dich schützt – ganz automatisch.

Und genau darum geht es in diesem Video.

[Teil 1 – Einstieg: Was ist das autonome Nervensystem?]

In Deinem Körper gibt es ein System, das rund um die Uhr arbeitet – ohne Pause.

Es achtet darauf, ob Du sicher bist oder ob Gefahr droht.

Es beobachtet alles, was um Dich herum passiert – und alles, was Du innerlich fühlst.

Das ist das autonome Nervensystem.

„Autonom“ bedeutet: Es arbeitet automatisch, ohne dass Du bewusst etwas tun musst.

Wie eine Art innere Alarmanlage.

[Teil 2 – Die zwei Hauptachsen: Sympathikus und Parasympathikus]

Du kannst Dir das Ganze vorstellen wie ein Auto mit zwei Pedalen:

Ein Gaspedal – das ist der Sympathikus.

Und eine Bremse – das ist der Parasympathikus.

Wenn Du morgens aufstehst, in den Tag startest, etwas erledigst – dann drückt Dein System auf's Gas.

Das ist normal. Der Sympathikus macht Dich aktiv, fokussiert, leistungsfähig.

Wenn Du zur Ruhe kommst, Dich sicher fühlst, einschläfst oder verdauen kannst – dann ist die Bremse aktiv.

Das ist der Parasympathikus. Er sorgt für Regeneration und Heilung.

Beide Systeme sind wichtig.

Was anstrengend wird, ist das Ungleichgewicht.

[Teil 3 – Was passiert bei Dauerstress?]

Wenn Du über längere Zeit unter Druck stehst – emotional, körperlich oder mental – dann steht Dein Nervensystem dauerhaft auf dem Gaspedal.
Es glaubt: „Ich muss wachsam bleiben. Ich darf jetzt nicht loslassen.“
Vielleicht merkst Du das durch innere Unruhe, ständiges Gedankenkreisen oder Anspannung im Körper.

Irgendwann sagt der Körper: „Das ist zu viel.“
Dann schaltet er in den Notfallmodus – zum Beispiel in den Freeze-Zustand.
Du fühlst Dich dann wie gelähmt, leer oder wie auf Autopilot.

Oder Du wirst plötzlich ganz gereizt – Fight.
Oder Du ziehst Dich zurück – Flight.
Oder Du passt Dich zu sehr an – Fawn.

Das ist kein Zeichen von Schwäche.
Das ist ein Zeichen, dass Dein System alles gibt, um Dich zu schützen.

[Teil 4 – Ermutigung & Ausblick]

Wenn Du das verstehst, wirst Du sanfter mit Dir selbst.
Du erkennst: „Ich bin nicht kaputt – ich funktioniere sogar ziemlich gut.“

In den nächsten Lektionen zeige ich Dir, wie Du Dein Nervensystem liebevoll begleiten kannst – ohne Druck, ohne neue To-dos.
Sondern einfach durch Spüren, Verstehen und kleine Schritte im Alltag.

Denn Regulation beginnt nicht mit Anstrengung.
Sie beginnt mit Bewusstsein.

Schön, dass Du da bist.

[Ende – optionaler CTA im Video:]
Wenn Du möchtest, lade Dir gern die kleine Übersicht herunter:
„Das Nervensystem in 5 Bildern erklärt“.
Sie hilft Dir, das Gesagte nochmal visuell nachzuvollziehen.
Und dann sehen wir uns in der nächsten Lesson wieder.
