STEFANIE JUESTEL

NEURO TRAINING

Selbstführung beginnt im Nervensystem



Leseprobe

FOKUS • RESILIENZ • FREIHEIT

Inhalt

Die Grundlagen 5
Das Betriebssystem hinter deinem Verhalten

TEIL I – Die Biologie
Kapitel 1 – Dein Nervensystem 15
Kapitel 2 – Die Stressachse 30
Kapitel 3 – Der Stresseimer 44
Kapitel 4 – Neurochemie von Bindung und Stresskreisläufen 56

TEIL II – Die Prägung
Kapitel 5 – Die 4 Grundbedürfnisse der Psyche 71
Kapitel 6 – Die Urwunden 88
Kapitel 7 – Die 4 Schutzreaktionen des Nervensystems 109
Kapitel 8 – Wie Systeme prägen 123

TEIL III – Die Muster
Kapitel 9 – Die 4 Schattenkräfte 143
Kapitel 10 – Der Wiederholungszwang 163

TEIL IV – Das Training
Kapitel 11 – Die neuen Signale 181
Kapitel 12 – Die Praxis der Regulation 189
Kapitel 13 – Grenzen, Bindung und der Mut zum Neuen 210
Kapitel 14 – Wer du sein willst 229

Quellenverzeichnis 242

Wo dieses Buch beginnt

Dieses Buch entstand nicht am Schreibtisch. Es entstand in Konferenzräumen und Vorstandsbüros – mitten in den Spannungen, Machtdynamiken und Entscheidungen, die den Arbeitsalltag vieler Unternehmen prägen. Genau dort, zwischen Menschen, die fachlich hervorragend waren und deren Zusammenarbeit dennoch ins Stocken geriet, entstand die Idee zu diesem Buch.

Eine Frage begleitete mich über viele Jahre:

Warum wiederholen Menschen Verhaltensweisen, von denen sie selbst wissen, dass sie ihnen nicht guttun?

Während meiner Zeit in internationalen Unternehmen begegnete mir diese Frage immer wieder. Ich erlebte hochkompetente Menschen, die weit unter ihren Möglichkeiten blieben. Teams, die exzellent besetzt waren und ihr gemeinsames Potenzial dennoch nicht entfalten konnten, weil sie wiederholt in dieselben Konflikte gerieten. Und Organisationen, in denen sich unabhängig von Branche, Markt oder Unternehmensgröße ähnliche Muster erkennen ließen.

Diese Dynamiken waren belastend für alle Beteiligten. Sie kosteten Energie, Vertrauen und Zusammenarbeit. Gleichzeitig beeinflussten sie Entscheidungen, Innovation und den Erfolg ganzer Unternehmen. Es schien etwas zu wirken, das stärker war als Vernunft, Erfahrung oder gute Absichten.

Ich betrachtete diese Situationen nicht als persönliche Konflikte oder Dramen. Mich interessierten die Muster dahinter. Welche Wirkmechanismen führten dazu, dass sich dieselben Dynamiken unabhängig von den beteiligten Personen wiederholten?

Als Diplom-Ingenieurin der Technischen Informatik habe ich gelernt, Systeme nicht nur zu beobachten, sondern ihre Funktionslogiken zu verstehen. Mich interessiert nicht nur, *was* geschieht, sondern vor allem, *warum* ein System immer wieder dieselben Ergebnisse hervorbringt.

Mit diesem Blick begann ich, Erkenntnisse aus Neurobiologie, Stressbiologie, Bindungsforschung, Systemtheorie und Psychologie miteinander zu verbinden. Jede dieser Disziplinen beschreibt einen Teil des Bildes. Erst ihre Verbindung eröffnet ein Verständnis dafür, warum Menschen denken, fühlen und handeln, wie sie es tun.

Mein Anspruch war, komplexe wissenschaftliche Zusammenhänge in eine Sprache und in Modelle zu übersetzen, die wissenschaftlich fundiert, zugleich verständlich und im Alltag unmittelbar anwendbar sind.

Auf den folgenden Seiten werden diese Erkenntnisse Schritt für Schritt zusammengeführt. Sie zeigen, wie frühe Erfahrungen unser Nervensystem prägen, warum sich bestimmte Muster immer wieder aktivieren und weshalb wir oft nicht nach dem handeln, was wir für richtig halten, sondern nach dem, was unser System als vertraut bewertet.

Wer diese Mechanismen erkennt, sieht klarer – die Dynamiken um sich herum und die in sich selbst. Darin liegt die Chance. Wenn du deine eigenen Muster verstehst, kannst du deine Energie gezielter einsetzen, bewusster entscheiden und gewinnst Handlungsspielraum zurück. Genau dort beginnt Veränderung.

Und genau dort beginnt dieses Buch.

Die Grundlagen

Das Betriebssystem hinter deinem Verhalten

In dir läuft ein System, das dein Verhalten und deine Entscheidungen stark mitprägt.
Es beeinflusst, wie du dich fühlst. Wie klar du in Stresssituationen denken kannst. Wie du auf Druck reagierst. Welche Entscheidungen du triffst. Und letztlich, ob du im entscheidenden Moment ruhig, fokussiert, kreativ und handlungsfähig bleibst.
Dieses System ist nicht dein Verstand. Es ist dein Nervensystem – ein feines Netz aus Sensoren und Nervenbahnen, das deinen ganzen Körper durchzieht. Die zentrale Hardware, auf der alles läuft. Dein Nervensystem ist ein hochpräzises biologisches Schutzsystem. Es scannt. Es bewertet. Und es beeinflusst, ob du dich öffnest oder zurückziehst, ob du handelst oder verharrst, ob du vertraust oder dich schützt.
Das Bemerkenswerte ist: Es trifft diese Entscheidungen schneller, als dein Verstand eingreifen kann. Das ist kein Makel, sondern seine Aufgabe. Genau diese Geschwindigkeit hat deine Vorfahren überleben lassen.

Alte Hardware. Moderne Welt.

Dein Nervensystem wurde für eine Welt entwickelt, in der Gefahr sichtbar und unmittelbar war. Dort war es brillant. Es mobilisierte Energie für Kampf und Flucht. Es ließ dich zurückschrecken, bevor du nachdenken konntest. Es entschied in Millisekunden, ob gekämpft, geflohen oder erstarrt wurde.

Deshalb ist dieses System bis heute unverzichtbar. Es lässt dich auf dem Zebrastreifen zurückspringen, wenn ein Auto heran-

brettert. Es zieht deine Hand zurück, bevor du dich verbrennst. Es schärft deine Wachsamkeit, wenn etwas nicht stimmig ist.

Die Hardware ist genial. Das Problem ist das Betriebssystem.

Denn dein Nervensystem läuft noch immer mit einer Software, die seit Tausenden von Jahren kein grundlegendes Update bekommen hat. Es trägt immer noch die Kalibrierung jener Ära, in der Bedrohung eindeutig vorhanden oder nicht vorhanden war: Löwe oder kein Löwe. Stammeszugehörigkeit oder Ausschluss. Satt oder hungrig. Dein Nervensystem unterscheidet im Kern nur zwischen zwei Zuständen: sicher oder unsicher.

Aber die moderne Welt funktioniert anders. Heute geht es oft nicht um unmittelbare Lebensgefahr im biologischen Sinn. Es geht um eine kritische E-Mail. Einen dominanten Kollegen. Unausgesprochene Spannung. Dauererreichbarkeit. Emotionale Unsicherheit. Sozialen Druck. Manipulation. Verdeckte Machtspiele. Trotzdem fährt dein System für diese modernen Reize dasselbe archaische Arsenal auf, das einst deine Vorfahren vor dem Säbelzahntiger rettete: Alarm. Rückzug. Erstarrung. Überanpassung. Der Säbelzahntiger ist weg, doch das Betriebssystem ist geblieben.

Es ist ein System, das für kurze, akute Gefahr gebaut wurde – nicht für dauerhaften inneren Druck. Es schaltet zuverlässig in den Alarmmodus, aber oft nicht mehr vollständig zurück.

Darin liegt einer der zentralen Gründe, warum so viele Menschen erschöpft sind, obwohl sie nach außen funktionieren.

Der Stamm, der uns fehlt

Unsere Vorfahren lebten in Stämmen. Sehr lange. Genau hier beginnt der Mismatch zwischen altem Betriebssystem und moderner Welt. Ein Kind war selten nur auf eine oder zwei

Bezugspersonen angewiesen. Wenn die Mutter nicht da war, gab es andere, die als Ansprechperson verfügbar waren: Großeltern, Tanten, ältere Geschwister und vertraute Erwachsene.

Man jagte, sammelte, kochte und erzog gemeinsam. Belastung wurde geteilt, Gefahren wurden gemeinsam eingeordnet. Diese Lebensform war weder konfliktfrei noch idyllisch, aber sie beruhte auf Co-Regulation. Sicherheit war eine geteilte Ressource. Für ein Kind war der Stamm mehr als Gemeinschaft. Er sicherte das Überleben.

Biologisch gesehen konnte Ausschluss zu früheren Zeiten den Tod bedeuten. Deshalb ist das menschliche Nervensystem bis heute so sensibel bei Verbindung, Zugehörigkeit und emotionaler Sicherheit. Es reagiert nicht nur auf körperliche Gefahr, sondern auch auf den Verlust von Nähe, Halt und Orientierung.

Die Welt, in der ein Kind heute aufwächst, sieht oft so aus: Kleinfamilien. Zeitdruck. Leistungslogik. Wenig echte Gemeinschaft. Eltern, die körperlich dauernd erreichbar, aber emotional oft zu erschöpft sind. Die Sicherheit, die einst ein ganzes Dorf bereitstellte, lastet heute häufig auf ein oder zwei überforderten Erwachsenen.

Wenn dort Nähe, Schutz und Verlässlichkeit bei Bezugspersonen nicht stabil erlebt werden, beginnt das Nervensystem eines Kindes, sich früh zu kalibrieren. Das geschieht nicht als bewusster Gedanke. Es zeigt sich als Körperzustand, der sich aus Sicht eines Erwachsenen etwa so beschreiben lässt: *Die Welt ist nicht ganz sicher. Ich muss wachsam bleiben. Ich muss mich anpassen. Ich muss funktionieren.*

Was sich aus diesen Annahmen entwickelt, ist kein Fehler und keine Schwäche. Es ist ein hocheffizientes Schutzprogramm – für eine Welt, die in dieser Form längst nicht mehr existiert.

Was später wie eine Überreaktion aussieht, ist oft nur ein Nervensystem, das gelernt hat, die Umgebung permanent auf potenzielle Bedrohungen zu scannen. Weil es zu früh erlebt hat, dass Sicherheit nicht selbstverständlich ist.

Du bist ein System.

Auf den ersten Blick scheinen Erschöpfung, Überanpassung, impulsive Reaktionen, Leistungseinbrüche unter Druck und toxische Beziehungsdynamiken wenig miteinander zu tun zu haben.

Doch sie teilen eine gemeinsame Grundlage: Sie entstehen nicht allein im Verstand, sondern in deinem Nervensystem. Sie sind Ausdruck eines inneren Systems, das gelernt hat, dich zu schützen.

Diese Schutzreaktionen basieren nicht auf Logik, sondern auf Erfahrung. Auf Mustern, die oft früh in der Kindheit gelernt wurden und automatisiert ablaufen.

Das bedeutet: Dein Verstand ist nicht die einzige Instanz, die dein Verhalten bestimmt. Hier liegt ein Hebel, den viele nicht nutzen.

Das Grundprinzip

Du bist ein hochkompetentes System. Dein Nervensystem arbeitet oft in den Mustern, die es im Laufe der Zeit gelernt hat. Es versucht, dich sicher durch die Welt zu bringen.

Deshalb ist es verständlich, warum du in bestimmten Situationen so reagierst, wie du reagierst. Diese Reaktionen entstehen auf Basis einer Kalibrierung, die sich an früheren Erfahrungen orientiert – nicht immer an deiner heutigen Realität.

Warum Verstehen allein den Hebel verfehlt

Vielleicht hast du bereits viel verstanden. Du kannst deine Muster und Trigger benennen. Du weißt, warum du in manchen Konflikten zurückweichst. Warum dich bestimmte Situationen so stark treffen. Warum du immer wieder in dieselben Beziehungen gerätst. Trotzdem verändert sich wenig. Das liegt daran, dass Verstehen und Verändern auf unterschiedlichen Ebenen stattfinden. Einsicht entsteht im Verstand. Echte Veränderung geschieht auch auf körperlicher Ebene. In dem Teil von dir, der unabhängig von deinem bewussten Denken reagiert.

Viele Menschen versuchen, ihre Muster durch mehr Disziplin, härteres Denken oder ein besseres Mindset zu verändern. Kurzfristig kann das helfen. Langfristig stoßen viele immer wieder an dieselbe Grenze: Sie wissen, was sie tun müssten – und reagieren im entscheidenden Moment doch anders. Sie durchschauen ihre Muster und wiederholen sie trotzdem.

Der eigentliche Hebel liegt tiefer: im Nervensystem. Einsicht allein verändert dort wenig. Veränderung wird oft erst dann möglich, wenn dein System wiederholt Sicherheit erleben kann.

Neurotraining – das Upgrade für dein Nervensystem

Neurotraining setzt genau an der Schnittstelle an, an der dein altes Betriebssystem und die moderne Welt aufeinandertreffen.

Es ist die Nachrüstung für ein Schutzsystem, das hochpräzise arbeitet, aber unter völlig anderen Bedingungen entstanden ist. Neurotraining baut auf deinen Schutzprogrammen auf und ergänzt sie um feinere Kalibrierungen.

Es trainiert dein Nervensystem darauf, wieder präziser zu unterscheiden:

- zwischen echter Gefahr in der Gegenwart und altem Alarm aus der Vergangenheit,
- zwischen psychosozialem Druck und physischer Bedrohung,
- zwischen automatischer Reaktion und bewusster Handlung,
- zwischen Überlebensmodus und einem Zustand, in dem du wieder wählen kannst.

Neurotraining ist das Upgrade für die psychosoziale Welt, in der du heute lebst.

Was du zurückgewinnst

Wenn dein Nervensystem nicht mehr dauerhaft im Alarmmodus arbeitet, verändert sich mehr als dein Empfinden, gestresst oder nicht gestresst zu sein. Der Teil deines Gehirns, der für Weitsicht, Impulskontrolle, strategisches Denken und gute Entscheidungen zuständig ist, bekommt wieder mehr Zugriff auf das Steuer.

Du denkst klarer. Du erkennst früher, was dir guttut und was nicht. Du bleibst in schwierigen Gesprächen stabil. Du setzt Grenzen, ohne dich dafür zu rechtfertigen. Du handelst, statt nur zu reagieren. Du triffst Entscheidungen, die du morgen noch respektierst. Und du bekommst wieder Zugang zu den Fähigkeiten, die im Überlebensmodus als Erstes verloren gehen:

Ruhe. Fokus. Präsenz. Kreativität. Strategische Klarheit. Regeneration. Flow. Entscheidungsqualität.

Denn das Gegenteil vom Überlebensmodus ist nicht nur Entspannung. Es ist Gestaltungskraft. Ein Zustand, in dem dein System sicher genug ist, um zu führen, zu verbinden, zu erschaffen – und bewusst zu wählen. Du kannst ihn Schöpfermodus nennen.

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Neurotraining folgt einer klaren Struktur – von Verständnis zu Veränderung. Es ist ein System, das dich Schritt für Schritt dorthin führt, wo Veränderung tatsächlich möglich wird.

Teil I – Die Biologie:

Du verstehst, wie dein Nervensystem funktioniert und was in deinem Körper passiert, wenn du unter Druck gerätst. Warum Erschöpfung, Reaktivität und innere Unruhe keine persönlichen Schwächen sind, sondern physiologische Zustände.

Teil II – Die Prägung:

Du erkennst, welche Erfahrungen dein Nervensystem geformt haben, welche Grundbedürfnisse dabei eine Rolle spielen und warum dein Nervensystem gelernt hat, auf eine bestimmte Weise zu reagieren.

Teil III – Die Muster:

Du verstehst, warum dein System wiederholt, was es kennt – auch dann, wenn es dir nicht guttut. Und warum Wissen allein oft nicht ausreicht, um automatisierte Reaktionen zu stoppen.

Teil IV – Das Training:

Du lernst, wie du dein Nervensystem gezielt neu ausrichtest – erfahrungsbasiert, konkret und nachhaltig. Schritt für Schritt trainierst du neue Reaktionen, bis diese für dein System selbstverständlicher werden als die alten Muster.

Der erste Schritt

Wenn du dieses Buch liest, wird sich etwas in dir in Bewegung setzen.

Du wirst merken, wie du beginnst, dein Verhalten anders zu betrachten: Genauer. Mit mehr Klarheit. Und vor allem: weniger moralisch wertend.

Du wirst erkennen, wo dein System noch auf alten Alarm reagiert. Wo es übermäßig aktiv ist. Wo es erschöpft. Und wo es längst fähig wäre, anders zu arbeiten.

Verstehen ist der Anfang. Dieses Buch zeigt dir, wie daraus Veränderung wird – dort, wo dein Verhalten geprägt wird: im Nervensystem.

Es ist die Weiterentwicklung für dein inneres Betriebssystem.

Denn was trainiert wurde, kann umtrainiert werden.

Kapitel 1

Dein Nervensystem

Das älteste Schutzsystem der Welt

Dein Nervensystem arbeitet nicht mit Worten, sondern mit Zuständen.

Es prüft permanent, ob etwas sicher ist – durch einen automatischen Abgleich. Weil dieser Abgleich auf vergangenen Erfahrungen basiert, kann ein Blick, ein Tonfall oder eine Pause im Gespräch mehr in dir auslösen, als der Moment selbst hergibt.

Von außen sieht das manchmal aus wie eine Überreaktion.

Aber eigentlich ist es die präzise Antwort eines Systems, das gerade auf eine ältere Erfahrung zurückgreift.

In diesem Kapitel geht es um den inneren Apparat, der das organisiert. Du lernst die drei Zustände kennen, zwischen denen dein Nervensystem umschaltet. Und du wirst verstehen, warum dein Körper manchmal Alarm schlägt, obwohl dein Verstand längst weiß, dass alles in Ordnung ist.

Wir beginnen dort, wo Reaktionen tatsächlich entstehen: nicht im Denken, sondern im Körper.

Zwei Momente

Ein Donnerstagabend

Du sitzt auf dem Sofa. Es war ein ganz normaler Tag. Dein Gegenüber sagt etwas – einen beiläufigen Satz, über das Abendessen oder über den Urlaub.

Nichts davon ist ein Angriff.

Aber irgendwas passiert in dir.

Dein Brustkorb wird eng. Dein Magen zieht sich zusammen. Du spürst, wie dein Atem flacher wird. Deine Hände werden kühl.

Noch bevor du darüber nachdenken kannst, was gerade passiert, bist du innerlich schon in einer anderen Welt: angespannt, wachsam und bereit zur Verteidigung.

Du sagst etwas Scharfes und ziehst dich dann zurück. Oder vielleicht lächelst du und tust so, als wäre alles in Ordnung.

Später denkst du: *Was war denn das? Es gab doch eigentlich gar kein Problem.*

Ein Dienstagmorgen

Du sitzt in einem Meeting. Neun Leute um einen Tisch. Dein Vorgesetzter schaut dich kurz an und sagt: „Ich habe noch eine Rückfrage zu Ihren Ergebnissen." Dann spricht er weiter. Sachlich. Kurz.

Aber in dir passiert etwas.

Dein Puls steigt. Deine Gedanken rasen: *Was habe ich falsch gemacht? Denken die anderen das auch? Sehe ich inkompetent aus?*

Hitze steigt in deinen Nacken. Dein Griff um die Kaffeetasse wird fest, fast krampfhaft, nur um Halt zu finden. Du nickst betont gelassen. Aber du sagst nichts, weil du innerlich erstarrt bist.

Später, am Schreibtisch, denkst du: Das war eine sachliche Rückmeldung. Warum hat mich das so getroffen?

Was hier passiert

In beiden Szenen ist nach außen hin nichts offensichtlich Gefährliches geschehen. Kein Angriff. Keine Bedrohung. Kein Grund für Panik.

Trotzdem hat dein Körper reagiert, als wäre etwas passiert.

Das ist kein Zufall. Das ist dein Nervensystem. Dein Körper hat in beiden Szenen einen Abgleich vorgenommen – noch bevor du die Situation bewusst einordnen konntest.

Es geht um eine einfache Frage: Stimmt das, was hier passiert, mit einem Erlebnis überein, das früher Gefahr bedeutet hat? Fühlt sich die Situation an wie etwas, das du kennst?

Wenn dieser innere Abgleich dazu führt, dass dein Nervensystem die Situation als Gefahr einordnet – auch wenn du rational weißt, dass gerade alles in Ordnung ist –, schaltet dein Körper in den Schutzmodus.

Deshalb kann dieselbe Situation bei verschiedenen Menschen völlig unterschiedliche Reaktionen auslösen. Derselbe äußere Moment. Zwei verschiedene innere Systeme. Zwei verschiedene Antworten.

Das autonome Nervensystem – dein unsichtbarer Schutzschild

Um zu verstehen, wie dein Nervensystem zwischen verschiedenen Zuständen wechselt, brauchst du einen Blick auf die Instanz, die solche Wechsel steuert: das autonome Nervensystem. „Autonom“ bedeutet: Es arbeitet im Hintergrund – bei Funktionen, die schneller passieren müssen, als bewusstes Denken leisten kann. Herzschlag, Atmung, Verdauung, Pupillenweite, Schweißproduktion. Die meisten dieser Prozesse

kannst du nicht direkt durch deinen Willen steuern. Die Atmung bildet dabei eine besondere Ausnahme: Sie läuft automatisch ab, kann aber auch bewusst beeinflusst werden. Genau deshalb spielt sie im Neurotraining eine so wichtige Rolle.

Aber dein Nervensystem regelt nicht nur die Basisfunktionen deines Organismus. Es regelt auch, was du empfindest. Ob du dich sicher oder bedroht fühlst. Ob du entspannen kannst oder innerlich auf der Hut bist. Ob du offen bist für andere Menschen oder dich instinktiv zurückziehst.

Vereinfacht gesagt lässt sich die Regulation des autonomen Nervensystems zunächst über zwei große Gegenspieler beschreiben:

Der Sympathikus – dein Gaspedal

Der überwiegend aktivierende Teil des autonomen Nervensystems heißt Sympathikus. Er fährt deinen Körper hoch, wenn Gefahr droht. Dein Puls steigt, die Muskeln spannen sich an. Adrenalin wird ausgeschüttet. Blut wird aus den Organen in die Muskeln umgeleitet. Die Pupillen weiten sich. Der Verdauungstrakt wird vorübergehend gedrosselt – Verdauen ist schließlich keine Priorität, wenn du um dein Leben rennst.

All das passiert in Bruchteilen von Sekunden. Noch bevor du überhaupt realisierst, was passiert.

Der Sympathikus ist das, was deine Vorfahren vor dem Säbelzahntiger gerettet hat. Er gehört zu den wichtigsten Schutzmechanismen, die sich im Laufe der Evolution entwickelt haben.

Das Problem ist nicht, dass er existiert. Er ist kein reiner Angstmodus. Der Sympathikus ist schlichtweg dein System für Mobilisierung. Du brauchst ihn, um morgens aus dem Bett zu

kommen, um eine begeisternde Präsentation zu halten oder beim Sport über dich hinauszuwachsen. Ohne den Sympathikus gäbe es keinen Tatendrang, keine Leidenschaft und keine Höchstleistung. Dieser Teil des Nervensystems wird erst dann zum Problem, wenn er lernt, im Dauerbetrieb zu bleiben, und dein Körper vergisst, wie er das Gaspedal wieder loslässt.

Der Parasympathikus – deine Bremse

Das Gegensystem ist der Parasympathikus. Er fährt den Körper wieder herunter. Der Puls sinkt, die Atmung wird tiefer, und dein Verdauungssystem kann arbeiten. Du kannst nachdenken, Nähe zulassen und dich regenerieren.

Wenn du nach einem stressigen Tag nach Hause kommst und langsam spürst, wie die Anspannung von dir abfällt und deine Muskeln weich werden, erlebst du den Parasympathikus in Aktion. Auch wenn du in den Armen eines Menschen liegst, dem du vertraust, und plötzlich tief durchatmest, ist der Parasympathikus dafür verantwortlich.

In einem weitgehend regulierten Nervensystem wechseln Sympathikus und Parasympathikus sich idealerweise ab wie das Ein- und das Ausatmen. Anspannung – Entspannung. Aktivierung – Erholung. Das setzt allerdings voraus, dass das Nervensystem überhaupt gelernt hat, wieder herunterzufahren.

Aber was passiert, wenn jemand in einem Umfeld aufgewachsen ist, in dem der Umgang mit der Bremse nie richtig gelernt wurde? Wenn das System früh gelernt hat, dass es immer wachsam sein muss? Wenn das Gaspedal so lange durchgedrückt wurde, dass der Körper vergessen hat, wie Bremsen geht, wie es sich anfühlt und dass es von Zeit zu Zeit wichtig ist?

Dann ist ein Teil dessen, was viele Menschen als „stressresistent“ oder „belastbar“ bezeichnen, womöglich gar keine besondere Widerstandskraft, sondern ein Nervensystem, das kaum noch vollständig herunterfahren kann.

Der High Performer, der nachts nicht abschalten kann, und der Mensch, der nach einer Beziehung voller Spannungen und Konflikte bei jedem schärferen Tonfall zusammenzuckt – in beiden Fällen kann ein Nervensystem dahinterstehen, das wiederholt gelernt hat, dass Sicherheit jederzeit verloren gehen kann.

Synergie: Wenn Gas und Bremse zusammenarbeiten
Auch wenn wir bei Sympathikus und Parasympathikus von Gegenspielern sprechen, arbeiten sie in unseren besten Momenten Hand in Hand.

Kreative Flowzustände & Sport: Hier nutzt dein Körper das Gaspedal (Sympathikus) für die Energie, während der Parasympathikus gleichzeitig für Fokus, Ruhe und Koordination sorgt. Du bist hochproduktiv, aber innerlich sicher.

Spielfreude: Wenn wir lachen oder uns spielerisch messen, ist das mobilisierte Energie in einem sicheren Rahmen. In einem gesunden System wechseln sich Gas und Bremse nicht abrupt ab: Aktivierung und Ruhe gehen fließend ineinander über.

Die Polyvagaltheorie

In den 1990er Jahren prägte der Neurowissenschaftler Stephen Porges mit seiner Polyvagaltheorie ein Modell, das das Verständnis von Sicherheit, Aktivierung und Rückzug in Bezug auf das autonome Nervensystem stark beeinflusst hat. In diesem Modell beschreibt er es mit drei grundlegenden Zustands-qualitäten. Vielleicht dachtest du bisher, es gäbe nur Gas und

Bremse, aber dieses Modell macht sichtbar, dass die „Bremse“ zwei Gesichter haben kann: Sicherheit oder Abschaltung.

Diese drei Zustände beeinflussen maßgeblich, wie du Situationen erlebst – oft auch dann, wenn dir das nicht bewusst ist. Unabhängig davon, wie einzelne Annahmen der Theorie wissenschaftlich bewertet werden, bietet sie vielen Menschen eine hilfreiche Perspektive, um Sicherheit, Stress und Rückzug besser zu verstehen.

Zustand 1: Sicherheit und soziale Verbindung

Wenn dein Nervensystem Sicherheit wahrnimmt, aktiviert es in diesem Modell den sogenannten ventralen Vagus als neurobiologische Grundlage sozialer Verbundenheit. Er zeigt sich in Stimmregulation, Mimik und einem ruhigen Herzschlag.

In diesem Zustand bist du offen, präsent und verbindungsfähig. Du kannst zuhören und nachdenken, aber auch kreativ sein. Du kannst Konflikte führen, ohne in Panik zu geraten. Du kannst Feedback annehmen, ohne es als Angriff zu erleben.

Diese innere Verfassung ist kein Entspannungszustand, sondern ein Zustand von regulierter Präsenz. Du kannst gleichzeitig leistungsfähig und innerlich ruhig sein. Fokussiert und flexibel.

Zustände von Flow, Verbundenheit und regulierter Präsenz lassen sich in diesem Modell gut mit einem ventral-vagal geprägten Zustand beschreiben.

Zustand 2: Mobilisierung – Der Sympathikus

Wenn dein Nervensystem eine Bedrohung erkennt, schaltet es in den Alarmmodus. Das ist der Sympathikus in Aktion: Er wählt zwischen Kampf oder Flucht.

Dein Körper bereitet sich auf körperliche Aktion vor. Alles, was nicht unmittelbar dem Überleben dient, wird vorübergehend zurückgestellt: Immunsystem, Regeneration, Fortpflanzung und langfristige Planung. Alles, was dich schneller und stärker macht, wird hochgefahren: Dein Körper schüttet Adrenalin aus, Herzfrequenz und Muskelspannung steigen.

In diesem Zustand stehen dir bestimmte Fähigkeiten des präfrontalen Kortex schlechter zur Verfügung: klares Abwägen, Impulskontrolle, kognitive Flexibilität und Arbeitsgedächtnis. Das kann erklären, warum du in einem hitzigen Gespräch plötzlich Dinge sagst, die du nicht meinst. Warum du in einer stressigen Besprechung keine Lösung findest, obwohl du sie eigentlich kennst. Warum du nach einem Streit im Auto sitzt und denkst: *Warum habe ich das gesagt?* Du warst weder dumm noch inkompetent. Du warst im Alarmmodus.

Zustand 3: Shutdown – Der dorsale Vagus

Es gibt noch einen dritten Zustand. Und er ist der am wenigsten verstandene.

Das Überraschende an diesem Zustand ist sein Timing: Er kann genau dann eintreten, wenn man die stärkste Aktivierung erwarten würde. Bei einer Bedrohung, aus der weder Kampf noch Flucht herausführen, wählt das System den entgegengesetzten Weg – Rückzug nach innen.

Puls und Blutdruck können sinken. Der Körper fährt herunter. Erstarrung. Das Gefühl, neben sich zu stehen. Manchmal auch als inneres Erstarren bei gleichzeitigem Herzrasen.

In der Polyvagaltheorie wird dieser Zustand mit dem dorsalen Vagus in Verbindung gebracht.

In der Tierwelt kennt man das als Totstellreflex: Wenn ein Tier weder kämpfen noch fliehen kann, stellt es sich tot. Als letzte biologische Schutzmaßnahme.

Beim Menschen sieht das anders aus, aber der Mechanismus ist ähnlich.

Manchmal fühlt sich das nicht wie Angst an, sondern wie Leere, Müdigkeit oder das Gefühl, innerlich nicht mehr richtig da zu sein.

Im Privaten: Das Gefühl, emotional abzuschalten. Nichts mehr zu fühlen. Zu funktionieren, aber nicht zu leben. Die Beziehung als Zuschauer zu erleben, nicht als Teilnehmer.

Im Beruf: Der Kollege, der in Meetings schweigt, obwohl er die Antwort weiß. Die Führungskraft, die keine Entscheidungen mehr trifft, weil alles zu viel wird. Prokrastination, das ständige Aufschieben, hat manchmal weniger mit Faulheit zu tun als mit einem Nervensystem, das in Richtung Shutdown geht.

Aus dieser Perspektive lassen sich solche Vorkommnisse als ein Zustand verstehen, in dem das System Rückzug und Abschaltung als letzten verfügbaren Schutz organisiert. Das wird häufig als Lustlosigkeit missverstanden.

Wichtig ist: Das Nervensystem bewegt sich nicht zufällig zwischen diesen Zuständen.

Die Leiter – und warum die Reihenfolge entscheidend ist

Stell dir diese drei Zustände als Sprossen einer Leiter vor. Die obere und die untere Sprosse gehören zum Parasympathikus – erfüllen jedoch sehr unterschiedliche Funktionen.

OBEN Ventraler Vagus

Sicherheit, Verbindung, Klarheit

MITTE Sympathikus

Mobilisierung, Kampf oder Flucht

UNTEN Dorsaler Vagus

Shutdown, Erstarrung, Rückzug

In einem regulierten Nervensystem bewegst du dich den ganzen Tag auf dieser Leiter – mal höher, mal tiefer. Stress bringt dich ein Stück nach unten, eine Begegnung, in der du dich sicher fühlst, ein Stück nach oben.

Bei Menschen, deren Nervensystem früh gelernt hat, dass die Welt nicht sicher ist, verschiebt sich der Schwerpunkt. Manche Menschen leben dauerhaft auf der mittleren Stufe – innerlich aktiviert, kampfbereit und angespannt. Andere leben dauerhaft unten: Sie haben irgendetwas in sich abgeschaltet und funktionieren zwar, fühlen sich aber nicht lebendig.

Für viele Menschen führt der Weg aus dem Shutdown nicht direkt in einen Zustand erlebter Sicherheit, sondern zunächst über mehr spürbare Aktivierung.

Das bedeutet: Bevor ein Mensch im Shutdown wieder Verbindung spüren kann, muss er erst die Energie der Mobilisierung durchlaufen – und das kann sich anfühlen wie Wut, Unruhe oder Angst.

Das ist der Grund, warum Menschen zu Beginn eines Veränderungsprozesses manchmal sagen: „Es geht mir

schlechter, seit ich angefangen habe.“ Was sich zunächst wie eine Verschlechterung anfühlt, ist oft ein Zeichen dafür, dass dein Nervensystem wieder in Bewegung kommt. Auf dem Weg nach oben liegt die Aktivierung.

Wenn du spürst, dass Gefühle hochkommen, die du lange nicht hattest – Wut, Trauer, Unruhe –, dann ist das kein Rückschritt.

Der Sicherheitsscan – Neurozeption

Jetzt zur entscheidenden Frage. Wenn dein Nervensystem über deine Zustände entscheidet: Wer bestimmt, wann es umschaltet?

Die Antwort ist ein Prozess, den Stephen Porges „Neurozeption“ nennt.

Neurozeption wird in der Polyvagaltheorie als eine Art automatischer Sicherheitsscan des Nervensystems beschrieben. Noch bevor du bewusst denkst: „Das ist gefährlich“ oder „Das ist harmlos“, hat dein Körper längst eine erste Einschätzung vorgenommen.

Auf Basis dieses unbewussten Sicherheitsscans reagiert dein Nervensystem mit Verbindung, Mobilisierung oder Rückzug.

Neurozeption ist nicht dasselbe wie Wahrnehmung, denn Wahrnehmung geschieht bewusst: Du siehst etwas, du interpretierst es, und du entscheidest, wie du reagierst. Neurozeption passiert eine Ebene darunter. Sie ist schneller. Und sie ist nicht unbedingt rational begründbar.

Dein Nervensystem scannt ständig drei Kanäle:

Kanal 1 – Deine Umgebung:

Ist dieser Raum sicher? Welche Geräusche gibt es? Ist die Umgebung vertraut oder unübersichtlich?

Kanal 2 – Dein Körper:

Wie schnell schlägt dein Herz? Ist dein Magen angespannt? Spürst du Schmerz?

Kanal 3 – Andere Menschen:

Wie ist die Mimik deines Gegenübers? Ist der Blick offen, distanziert oder feindselig? Wirkt der Tonfall beruhigend oder bedrohlich?

All das passiert blitzschnell, und das Ergebnis dieses Scans bestimmt, in welchen Zustand dein Nervensystem schaltet.

Warum der Messfühler zu sensibel sein kann

Stell dir einen Rauchmelder vor. Ein guter Rauchmelder macht zuverlässig, wofür er gebaut ist: Es gibt Rauch, und der Melder schlägt Alarm.

Aber was passiert, wenn er zu sensibel eingestellt ist? Dann schlägt er auch bei einer Kerze an. Bei Dampf aus der Dusche. Oder bei einem angebrannten Toast.

Genau das kann bei einem Nervensystem geschehen, wenn es früh gelernt hat, dass Gefahr der Normalzustand ist. Dann lösen auch harmlose Reize Alarm aus. Ein kritischer Blick – Alarm. Stille im Raum nach einer Frage – Alarm.

Aus subjektiver Sicht arbeitet dieses Nervensystem nicht zu empfindlich, sondern einfach präzise. Allerdings auf Basis von Informationen aus einer früheren Umgebung, in der andere Regeln galten und Schutz wichtiger war als Offenheit. Die Umgebung hat sich mittlerweile geändert. Die Kalibrierung noch nicht.

Daraus ergibt sich die nächste Frage: Wo werden diese alten Informationen eigentlich gespeichert?

Die Amygdala – dein emotionales Gedächtnis

Tief im Inneren deines Gehirns, im sogenannten limbischen System, sitzt eine kleine, mandelförmige Struktur: die Amygdala. Sie spielt eine zentrale Rolle bei der emotionalen Bewertung von Situationen, bei der Bedrohungsverarbeitung und beim emotionalen Lernen.

Die Amygdala speichert nicht einfach Fakten wie ein Archiv. Sie hilft dabei, Erfahrungen emotional zu markieren – vor allem dann, wenn diese potenziell mit Bedrohung, Alarm oder starker Bedeutung verbunden sind. Das lässt sich vereinfacht so beschreiben: Wenn etwas ähnlich aussieht, klingt oder sich anfühlt wie früher bedrohliche Situationen, kann die Amygdala Alarm schlagen – noch bevor dein bewusster Verstand die Situation einordnen kann.

Das ist der Grund, warum ein bestimmter Tonfall dich zusammenzucken lässt, obwohl du rational weißt, dass dein Leben gerade nicht in Gefahr ist. Deine Amygdala hat diesen Tonfall abgespeichert – zusammen mit dem Gefühl, das du in einer früheren, belastenden Situation hattest, als jemand in genau diesem Tonfall gesprochen hat.

Vereinfacht gesagt unterscheidet die Amygdala nicht automatisch zwischen damals und heute. Sie reagiert vor allem auf Ähnlichkeit und Bedeutung. Sie fragt nicht: „Ist das wirklich dieselbe Situation?“ Sie fragt: „Fühlt sich das ähnlich an?“ Sie arbeitet assoziativ, nicht logisch. Das erklärt, warum schon ein bestimmter Geruch, eine zugeschlagene Tür oder ein einzelner Satz den Alarm auslösen können.

Verschiedene Kulissen, dasselbe System

Dazu zwei Beispiele: Deine Partnerin oder dein Partner hebt die Stimme und wird laut. Dein Körper reagiert, als wäre ein Elternteil im Zimmer, der dich angeschrien hat. Ein Kollege spricht in einem bestimmten Ton – und du fühlst dich plötzlich wieder wie zwölf.

Verschiedene Räume. Verschiedene Menschen. Dasselbe Nervensystem. Dasselbe emotionale Gedächtnis.

Doch was in eine bestimmte Richtung geprägt wurde, kann verstanden und neu kalibriert werden. Genau hier beginnt Neurotraining: Es geht darum, dein Nervensystem zu verstehen – und wieder mit ihm zusammenzuarbeiten.

Die folgenden Fragen sind Einladungen, dein eigenes System besser kennenzulernen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten – nur ehrliche.

R E F L E X I O N

1. Gibt es Situationen, in denen dein Körper stärker reagiert, als die Situation es rechtfertigt? Welche?
2. Wo auf der Leiter befindest du dich am häufigsten? Oben (Sicherheit, Verbindung), Mitte (Aktivierung, Anspannung) oder unten (emotionale Taubheit, Funktionieren)?
3. Wenn du an deinen Arbeitsalltag denkst: Gibt es Momente, in denen du innerlich reagierst, bevor du nachdenken kannst?
4. Gibt es bestimmte Töne, Gesichtsausdrücke oder Situationen, die zuverlässig etwas in dir auslösen – ohne dass du erklären kannst, warum?

5. Wenn du ehrlich bist: Fühlt sich Entspannung für dich sicher an oder macht sie dich nervös?

Was als Nächstes kommt

Du weißt jetzt, dass dein Nervensystem zwischen Sicherheit, Mobilisierung und Rückzug wechselt. Dass es auf frühere Erfahrungen reagiert – nicht nur auf die Gegenwart.

Was passiert, wenn der Sympathikus nicht nur kurzzeitig aktiviert ist, sondern dauerhaft auf Hochtouren läuft?

Wir schauen uns im nächsten Kapitel an, wie die Stressachse des Körpers arbeitet, warum das Hormon Cortisol kurzfristig hilfreich sein kann – und warum chronischer Stress deinen Körper langfristig erschöpft.

Erst dann wird verständlich, warum Erholung allein oft nicht reicht, wenn ein System biologisch auf Alarm eingestellt ist.