

Nervensystem tracken im Alltag

Bitte tragen Sie in die Grafik ein, woran Sie die verschiedenen Grade von Aktivierung ihres Nervensystems bei sich erkennen. Die Merkmale helfen ihnen zu erkennen, wo sie mit der Aktivierung ihres Nervensystems gerade befinden und erlauben ihnen ihre Grenzen zu erkennen und zu respektieren.

Ziel: Ein ausgeglicheneres Nervensystem im Alltag aufbauen – als Grundlage für körperliche Gesundheit, emotionales Wohlbefinden und konstruktive Beziehungen.

Rot: Hohe Aktivierung

Überlebensmodus Modus

Meine Anzeichen:

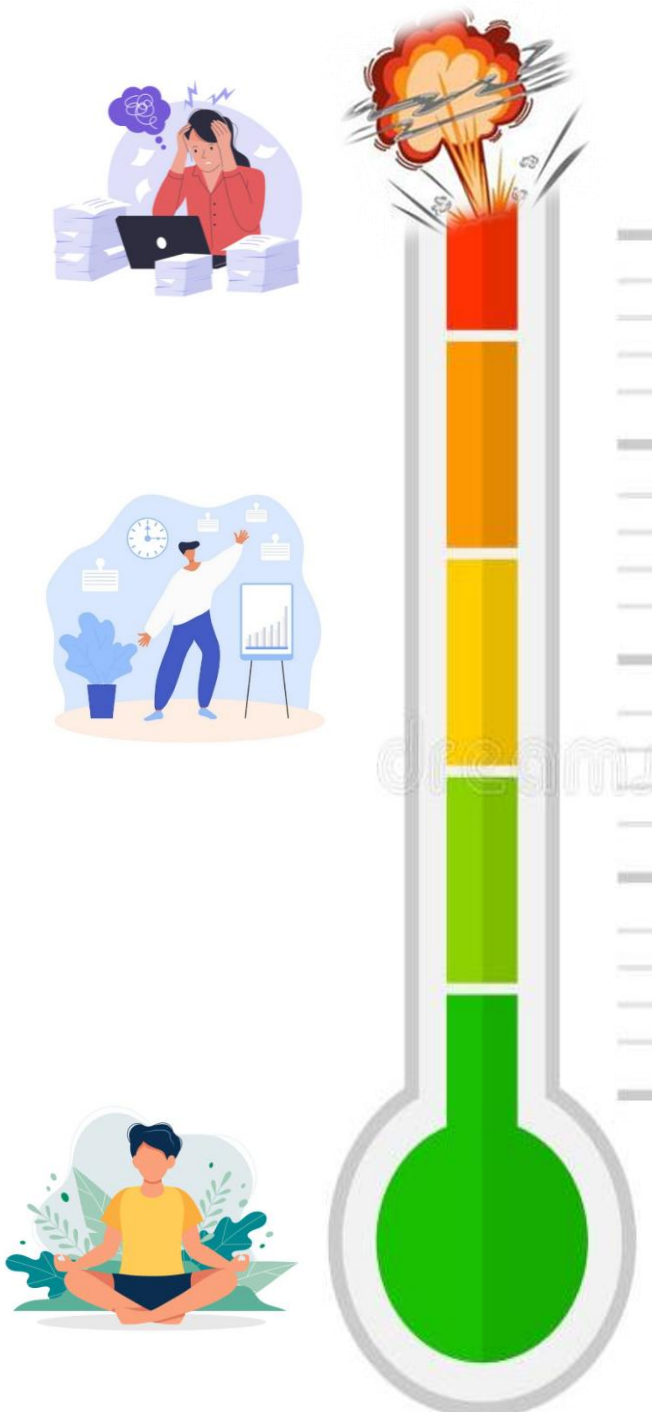
Orange: mittlere sympathische Aktivierung

Arbeitsmodus

Meine Anzeichen:

Grün: Parasympathisches NS ist aktiv

Meine Anzeichen:



Ihre Baseline im Alltag

Trage in die Grafik den Verlauf deiner Nervensystem-Aktivierung über den Tag ein – so, wie du ihn nach deiner eigenen Einschätzung wahrnimmst. Siehe Beispiel Verläufe im Handout.

In welchem Bereich verbringen sie die meiste Zeit? (Baseline)

Ziel: Ein Bewusstsein dafür entwickeln, wo aktuell deine persönliche Baseline der Nervensystem-Aktivierung liegt. Diese Grundaktivierung beeinflusst maßgeblich deine Fähigkeit, mit Belastungen umzugehen, sowie deine körperliche Gesundheit und dein Wohlbefinden.

Status Quo



Morgens

Mittag

Abend

Ideale Baseline:

Zeichnen sie ihre ideale Baseline ein, mit der sie nachhaltig und mit persönlichem Wohlergehen durch den Alltag gehen können.



Morgens

Mittag

Abend

Was können sie tun, um diese in ihrem Alltag zu etablieren?

3 verbindliche Übungen in ihrem Alltag:

1. Übung:

2. Übung:

3. Übung:

Nach 1. Woche:



Morgens

Mittag

Abend

Nach 2. Wochen



Morgens

Mittag

Abend

Nach 1 Monat



Morgens

Mittag

Abend

Nach 2 Monaten



Morgens

Mittag

Abend