

Dein Nervensystem verstehen – und wieder mehr Stabilität finden

Unser Nervensystem sorgt dafür, dass wir auf Belastung reagieren können – körperlich, emotional und gedanklich.

Es hilft uns, aktiv zu sein, Entscheidungen zu treffen und auf unsere Umwelt zu reagieren.
Gleichzeitig sorgt es auch dafür, dass wir zur Ruhe kommen und uns erholen können.

Bei Long Covid, ME/CFS oder anhaltender Erschöpfung kann dieses Gleichgewicht gestört sein.

Viele Betroffene erleben, dass ihr Körper schnell in einen Zustand von Anspannung gerät – auch ohne erkennbare Ursache.

Das kann sich ganz unterschiedlich zeigen:
durch Unruhe, Erschöpfung, Reizempfindlichkeit oder das Gefühl, „nicht richtig herunterzukommen“. Man nennt diesen Zustand auch oft „tired but wired“ - „müde aber total aufgekratzt“.

Das Nervensystem ist dann nicht mehr flexibel, sondern eher im „Alarmmodus“.

Wichtig zu verstehen:

Das ist keine Fehlreaktion, sondern ein Schutzmechanismus des Körpers.

Dein System versucht, dich vor weiterer Überlastung zu bewahren.

Der Weg zurück in mehr Stabilität beginnt oft damit, diesen Zustand zu erkennen und besser einordnen zu können.

Wenn du dir dabei Unterstützung wünschst, begleite ich dich gern.
In meiner Online-Beratung schauen wir gemeinsam,
wie du dein Nervensystem besser verstehen
und mehr Stabilität in deinen Alltag bringen kannst.

Hier kannst du einen Termin vereinbaren: www.longcovid-reboot.de

Praktische Ansätze zur Regulation

Im Umgang mit einem überlasteten Nervensystem geht es nicht darum, es zu „kontrollieren“, sondern ihm Sicherheit zu vermitteln. Kleine, regelmäßige Impulse können dabei helfen, wieder mehr Ruhe und Stabilität zu entwickeln.

Atmung bewusst nutzen

Langsames, ruhiges Atmen kann dem Nervensystem signalisieren, dass keine akute Gefahr besteht. Schon wenige Minuten bewusstes Atmen – z. B. mit verlängertem Ausatmen – können unterstützend wirken.

Reize reduzieren

Ein überlastetes Nervensystem reagiert oft empfindlicher auf äußere Reize. Ruhige Umgebungen, weniger visuelle oder akustische Reize können helfen, das System zu entlasten.

Kurze Momente der Orientierung

Sich bewusst im Raum orientieren, einen festen Punkt anschauen oder den eigenen Körper wahrnehmen kann helfen, wieder etwas mehr Stabilität zu finden.

Kleine, regelmäßige Pausen

Nicht erst reagieren, wenn die Erschöpfung stark wird. Regelmäßige, kurze Pausen können helfen, das Nervensystem gar nicht erst in eine starke Überlastung zu bringen.

Diese Ansätze sind keine festen Regeln, sondern Möglichkeiten, die du für dich ausprobieren kannst.

Kleine Impulse für deinen Alltag

- Ich nehme mir einen Moment und atme ruhig durch die Nase ein und aus.
- Ich richte meine Aufmerksamkeit bewusst auf etwas Angenehmes – z. B. eine Blume, ein Geräusch oder ein Licht.
- Ich mache eine Tätigkeit ganz bewusst langsam und ohne Eile.
- Ich spüre kurz in meinen Körper hinein: Was nehme ich gerade wahr?
- Ich gönne mir eine kleine Pause – auch ohne konkreten Anlass.
- Ich nehme wahr, was mir heute gutgetan hat.
- Ich erinnere mich an einen Moment, über den ich mich heute gefreut habe.

Du kannst diese Impulse ganz frei nutzen –
ohne Druck und ohne feste Vorgaben.

Schon kleine Momente können einen Unterschied machen 