

Mein Regulationsplan

für ein reguliertes Nervensystem

Wenn viel los ist, funktionierst du oft einfach weiter – bis dein Körper laut wird. Dieser Plan ist dein kleiner Anker. Er hilft dir, früher zu merken, was in dir vorgeht, und zu wissen, was dir Halt gibt. Es geht nicht darum, immer ruhig zu sein. Sondern darum, dich selbst nicht wieder zu verlassen.

Fülle ihn in Ruhe aus – mit Bleistift, immer wieder neu. Es gibt kein richtig oder falsch. Du sammelst hier, was für dich stimmt.

MEIN NERVENSYSTEM - KOMPASS

Dein Nervensystem kennt drei Zonen. Schreib auf, woran du jede bei dir erkennst.

Zu viel <i>Anspannung, Unruhe, Reizbarkeit, Herzklopfen</i>	Hier bin ich bei mir <i>präsent, weich, handlungsfähig, da</i>	Zu wenig <i>Leere, Rückzug, Taubheit, Erschöpfung</i>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

Vier Schritte, die dich zurück zu dir bringen:
Spüren • Regulieren • Integrieren • Dranbleiben

MEIN WEG ZURÜCK ZU MIR

1 Spüren

Woran merke ich zuerst, dass ich mich verliere? (Körper, Gedanken, Verhalten)

In meinem Körper zeigt sich das so:

In meinen Gedanken / meinem Verhalten:

2 Regulieren

Was bringt mich zurück? Sammle, was wirklich für dich wirkt.

In 1 Minute (z. B. Füße spüren, ausatmen, Selbst-Spotting):

In 10 Minuten (Bewegung, frische Luft, Audio hören):

3 Integrieren

Was brauche ich danach, damit es sich setzen kann?

Das tut mir gut / diese Menschen tun mir gut:

Das möchte ich mir öfter erlauben:

4 Dranbleiben

Ein kleiner, machbarer Schritt – nicht perfekt, nur dran.

Mein nächster kleiner Schritt:

Was ich mir selbst sagen möchte, wenn es schwer wird:

MEIN ANKERSATZ

„Ich bin hier. Ich bin bei mir.“

Oder dein eigener Satz:

Wichtig: Dieser Plan ist eine begleitende Selbsthilfe und kein Ersatz für Psychotherapie, klinisch-psychologische, ärztliche oder psychiatrische Behandlung. Er ist nicht für akute Krisen gedacht. Wenn es dir akut sehr schlecht geht, wende dich bitte an den psychiatrischen Notdienst, deine Ärztin/deinen Arzt oder den Notruf 144 (Österreich).