

# Den Zustand deines Nervensystems kennenlernen



Der Zustand unseres Nervensystems hat einen großen Einfluss auf unsere Art zu denken, zu fühlen und zu handeln. Wenn wir beispielsweise innerlich sehr geladen sind, können wir weniger klar denken und wir fühlen uns schneller bedroht. Aus diesem Grund ist es hilfreich zu wissen, in welchem Zustand wir uns gerade befinden, um dann - wenn nötig - rechtzeitig gegensteuern zu können.

## ÜBERERREGUNG

angespannt	geladen	pumpend	hibbelig	flutterig	getrieben	gehetzt
unruhig	aufgedreht	bebend	verspannt	aufgewühlt		

## OPTIMALES ERREGUNGSNIVEAU

entspannt	sicher	geerdet	ruhig	lebendig	locker	kraftvoll	leicht
stabil	ausgeruht	im Fluss	beweglich	sanft	warm	luftig	

## UNTERERREGUNG

leer	kraftlos	taub	dumpf	gelähmt	schwach	abgeschaltet
verschwommen	erstarrt	betäubt	festgefahren	eingefroren	blockiert	

Einladung zum Üben:

Normalerweise verändert sich unser Nervensystemzustand im Laufe eines Tages sehr häufig. Wenn Du magst, kannst du dir tagsüber drei verschiedene Zeitpunkte aussuchen und jeweils den Zustand, in dem du dich gerade befindest, auf der Karte oben einkreisen. Anschließend kannst du versuchen herauszufinden, was genau dich jeweils in den einen oder anderen Zustand gebracht hat. Das sind dann die Trigger- und Glimmerpunkte :-)!