

«Atme einfach
mal tief durch»

«Denk positiv»

«Bleib ruhig»

«Es ist bald vorbei... »

«Versuch es
mal mit meditieren»



«Atme einfach
mal tief durch»

«Denk positiv»

«Bleib ruhig»

«Es ist bald vorbei... »

«Versuch es
mal mit meditieren»



Stress verstehen statt bekämpfen

Hallo, ich bin Seraina

Spezialistin für Nervensystem, Atmung und Resilienz

- Seit 2015 selbstständig als Yoga-, Atem- und Nervensystem-Coachin
- Langjährige Erfahrung in Startups und Agenturen (Events)
- Bachelor in BWL und Master in Marketing an der Universität St. Gallen
- In Ftan aufgewachsen und heute wieder hier zuhause

LinkedIn: Seraina Steinemann



Das autonome Nervensystem

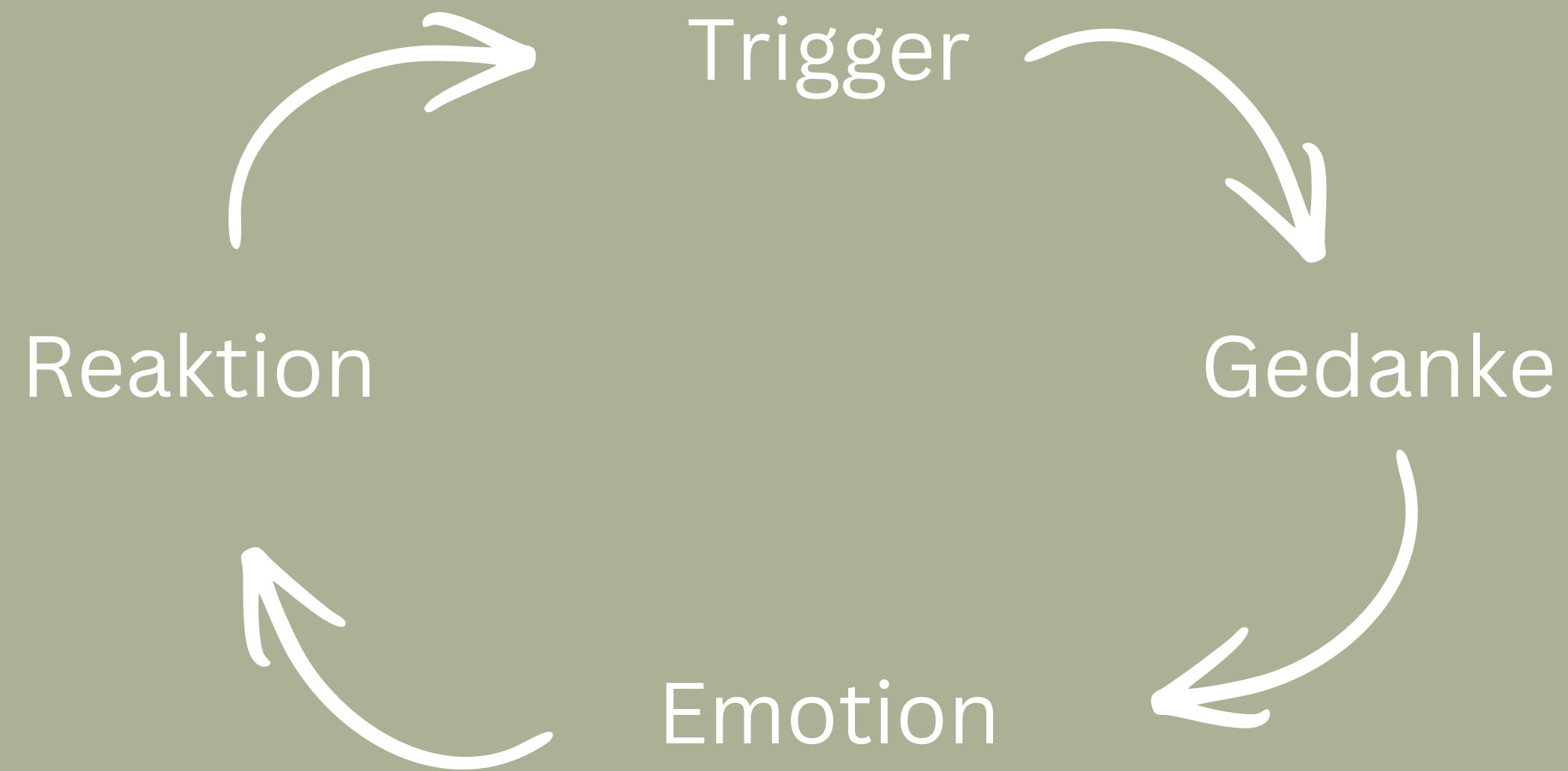


Unser autonomes Nervensystem ist unser inneres System, dass uns durch die Welt navigiert.

Ein System, das steuert, wie du die Welt siehst.

- Wie nimmst du gewisse Situationen war?
- Wie fühlst du dich?
- Wie reagierst du?





Reguliert und
Dysreguliert.

Reguliert

Entspannung, Freude, Ruhe, Lebendigkeit, Präsenz,
sichere Beziehungen, Kreativität, Klarheit,
Verbundenheit, Interesse, Energie, Leichtigkeit

Dysreguliert

Angst, Zweifel, Frustration, Müdigkeit, Panik,
Dissoziation, Apathie, Wut, fehlendes Interesse,
Burnout, ...

Dysreguliert

Hast du schon versucht, deine Symptome zu verändern und es ist nichts passiert oder es verschlechtert sich sogar (z.B. Meditieren bei Stress)?

Ein Teil deines Nervensystems glaubt nicht, dass du sicher bist.

Dysreguliert

In welchen Bereichen deines Lebens erlebst du Dysregulation?

z. B. im Verkehr, bei der Arbeit, in der Familie, in Gesprächen mit XX, bei chronischen Schmerzen etc.

Den Stress verstehen und nicht bekämpfen!

Das Nervensystem & unsere Zustände

Ventral - Regulation

Sicherheit, Verbindung und Präsenz

“Ich kann...” Erfahrung

Sympathikus - Mobilisation

Flucht oder Kampf

“Ich muss jetzt...” Erfahrung

Dorsal – Immobilisation

Energie sparen

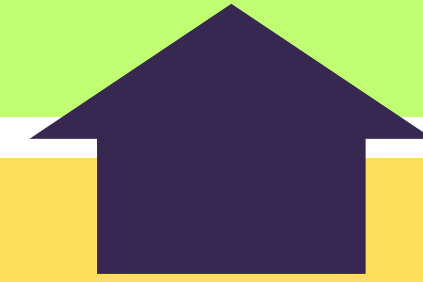
“Ich kann nicht ...” Erfahrung

Das Nervensystem & unsere Zustände

Ventral - Regulation

Sicherheit, Verbindung und Präsenz

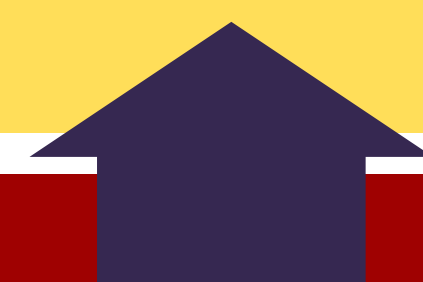
"Ich kann..." Erfahrung



Sympathikus - Mobilisation

Flucht oder Kampf

"Ich muss jetzt..." Erfahrung



Dorsal – Immobilisation

Freeze, Immobil, Energie sparen

"Ich kann nicht ..." Erfahrung

Das Nervensystem & unsere Zustände

Sympathikus: Zustand von Aktivierung & Stress

- Mobilisiert Energie für Flight (Flucht) & Fight (Kampf)
- Herzschlag steigt, Fokus verengt sich
- Gedanken kreisen, Kontrollbedürfnis, Anspannung
- Angst, Wut, Reiz, Unruhe, Kampfgeist, Nervosität, Druck, Hyperaktivität, Sorge, Stress, ...
- "Fight or Flight" / Human DOING

Sympathikus

Mobilisierung



Sympathikus

Gefühle

- Innere Unruhe, Anspannung, Nervosität
- Gereiztheit, Genervtsein, schnelle Frustration
- Sorge, Angst, Überforderung
- Wut, Ärger oder Panikgefühle
- Gefühl von Dringlichkeit oder „Ich muss jetzt sofort...“

Empfindungen

- Schneller Herzschlag, erhöhter Puls
- Schneller oder schwerer Atem
- Muskelspannung, enge Brust, Zähne zusammenbeissen
- Zittern, Kribbeln, Hitze, Schweiss

Gedanken

- „Ich muss das sofort erledigen.“
- „Ich kann niemandem vertrauen, ich muss es selbst machen.“
- „Ich habe keine Zeit!“

Verhalten

- Schwierigkeiten, runterzufahren oder Pausen zu machen
- Kontrollieren von Situationen oder Menschen
- Überarbeiten, ständig beschäftigt sein, nicht abschalten können, immer „on the go“
- Gereizt
- Schlechter Schlaf

Sympathikus

Gefühle

Empfindungen

Gedanken

Verhalten

Wie kannst du dich hier regulieren?

Sympathikus
Mobilisierung

Wie kannst du dich hier regulieren?

5:5 Atmung oder Spaziergang

Sympathikus
Mobilisierung

Vermeiden: Meditation

Wie fühlst du dich nach der Regulation?

- Sobald dein System aus der Aktivierung herausfährt, zeigt sich oft die eigentliche Müdigkeit, die zuvor überdeckt war.
- Typische Zeichen:
 - Gähnen, Seufzen, tiefere Atmung
 - Wärme oder Kribbeln im Körper
 - Nachlassende Muskelspannung
- Die Energie, die vorher nach aussen geschossen ist, fällt ab: → weniger Antrieb, weniger „Push“

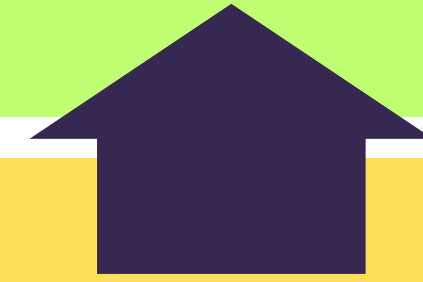
Sympathikus
Mobilisierung

Das Nervensystem & unsere Zustände

Ventral - Regulation

Sicherheit, Verbindung und Präsenz

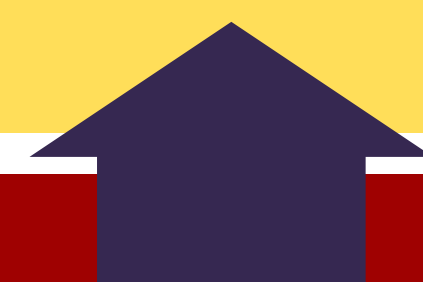
"Ich kann..." Erfahrung



Sympathikus - Mobilisation

Flucht oder Kampf

"Ich muss jetzt..." Erfahrung



Dorsal – Immobilisation

Freeze, Immobil, Energie sparen

"Ich kann nicht ..." Erfahrung

Das Nervensystem & unsere Zustände

Dorsaler Vagus (Shut-Down): Zustand von Rückzug & Erstarrung (Lebensgefahr)

- Überforderung führt zu Freeze, Kollaps oder Taubheit
- Gefühl von Getrenntsein, Leere, Ohnmacht
- Keine Verbindung, kein Zugang zu Emotionen
- Gefühle: Depression, Lähmung, Dissoziation, Gefühl der Leere, Taubheit, Erschöpfung, Hoffnungslosigkeit, “Ich kann nicht mehr”, Erstarrung, ...
- „Ich kann nicht entkommen, also schalte ich ab, um zu überleben.“

Parasympathikus: Dorsal Vagus

Freeze, Immobil

Dorsal Vagus (Shut-Down): Rückzug & Erstarrung

- Dorsal ist die extremste Form von **Selbstschutz**, die unser Nervensystem nutzen kann. → eine Situation als **überwältigend oder lebensbedrohlich** einstuft. → „Ich kann nicht entkommen – also schalte ich ab, um zu überleben.“
- Der Körper fährt herunter, um Energie zu sparen und Überforderung nicht mehr vollständig spüren zu müssen.
 - „nicht mehr richtig da sein“ oder „aus dem Körper rausgleiten“ → **Abstand gewinnen, wenn es zu viel ist.**
- **Gedanken werden langsamer, Emotionen gedämpft, Handlungskraft minimal.**

Parasympathikus: Dorsal Vagus

Freeze, Immobil

Dorsal

Gefühle

- Innere Leere, Abkopplung, wie „nicht richtig da“
- Antriebslosigkeit, Hoffnungslosigkeit
- Überfordert, depressiv, kraftlos, apathisch
- das Gefühl, nicht fähig zu sein oder zu versagen

Empfindungen

- Taub, schwer, kalt oder wie gelähmt
- Sehr wenig Energie, Müdigkeit, Erschöpfung
- Flache, langsame Atmung
- Körper fühlt sich weit weg oder „geleeartig“ an
- Nebel im Kopf, Benommenheit

Gedanken

- „Alles ist zu viel.“
- „Ich möchte einfach nur schlafen.“
- „Keiner sieht mich / keiner kümmert sich um mich.“
- „Ich bin ganz allein.“

Verhalten

- Rückzug, Isolation
- Kaum Blickkontakt
- Keine Bewegungsenergie, Körper will nicht
- Flache Mimik, schwer zu fokussieren

Dorsal

Gefühle

Empfindungen

Gedanken

Verhalten

5:5 Atmung

Wie kannst du dich hier regulieren?

Yoga | Leichter Spaziergang

Voo-Sound

4-7-8 Atmung

Parasympathikus: Dorsal Vagus

Freeze, Immobil

Vermeiden: Schnelle Atmung, Meditation

Wie fühlst du dich nach der Regulation?

- Gähnen, Seufzen, Tränen, Schlucken
- Mehr Energie im Körper, mehr „Lebendigkeit“
- Grössere Fähigkeit, dich zu bewegen oder aufzustehen

- Erweiterte Wahrnehmung deiner Umgebung
 - Farben wirken klarer, Geräusche deutlicher

- Emotionen können auftauchen, die zuvor „weg“ waren
 - Traurigkeit, Erleichterung, Wut, Weichheit, Freude

Parasympathikus: Dorsal Vagus

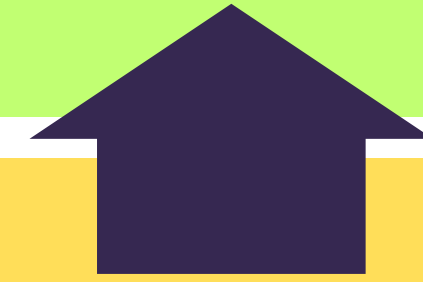
Freeze, Immobil

Das Nervensystem & unsere Zustände

Ventral - Regulation

Sicherheit, Verbindung und Präsenz

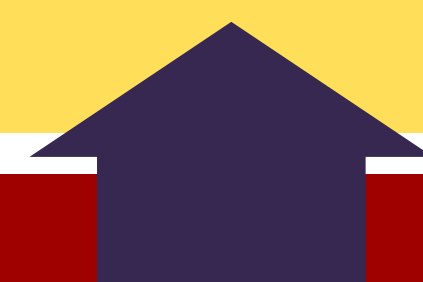
"Ich kann..." Erfahrung



Sympathikus - Mobilisation

Flucht oder Kampf

"Ich muss jetzt..." Erfahrung



Dorsal – Immobilisation

Freeze, Immobil, Energie sparen

"Ich kann nicht ..." Erfahrung

Parasympathikus: Ventral Vagus

Sicherheit und Verbindung

Ventraler Vagus (Parasympathikus): Zustand von Sicherheit & Verbundenheit

- Wir fühlen uns geborgen, präsent, verbunden mit uns selbst & anderen
- Ruhe, Mitgefühl, Vertrauen, Dazugehörigkeit, sanfte Freude, Neugier, Klarheit, ...
- Organe sind hier ideal versorgt, Nerven entspannt - wir regenerieren.

- Soziale Verbindung, Kreativität, Co-Regulation
- "Rest & Connect" / Human BEING

Ventral

Gefühle

- Im Moment verankert, innerlich sicher
- Offen, kreativ, neugierig, spielerisch
- Verbunden mit dir selbst, mit anderen und der Welt
- Zufriedenheit, Vertrauen, Zuversicht
- Innerer Flow, Balance von Körper und Geist

Empfindungen

- Weichheit und Entspannung im Körper
- Atmung fließt ruhig und tief
- Wärme, Lebendigkeit, Klarheit

Gedanken

- „Ich habe genug Zeit.“
- „Ich bin fähig und kann das.“
- Entscheidungen kommen aus Ruhe statt aus Druck

Verhalten

- Echte Verbindung zu dir, zu anderen, zur Natur
- Zugang zu Mitgefühl, Empathie und Authentizität
- Handeln aus deiner Wahrheit und deinem inneren Kompass
- Lebendige Sexualität, Nähe, Intimität
- Kreativität, klare Grenzen, selbstbestimmtes Tun

Ventral

Gefühle

Empfindungen

Gedanken

Verhalten

Unser Tag

Ventral - Regulation

Sicherheit, Verbindung und Präsenz

"Ich kann..." Erfahrung

Während dem Tag

Sympathikus - Mobilisation

Flucht oder Kampf

"Ich muss jetzt..." Erfahrung

Dorsal – Immobilisation

Freeze, Immobil, Energie sparen

"Ich kann nicht ..." Erfahrung

Fragen?

Interesse geweckt?

LinkedIn: Seraina Steinemann
www.serainasteinemann.com

