

Dr. Sabine Nunius · Christian Koch

# DAUER- NERVOSITÄT ÜBERWINDEN








5 praxiserprobte Bausteine  
gegen innere Unruhe,  
Spannungszustände  
und nervöse Tics

Mit dem Vagusnerv  
in die Balance

**humboldt**

# 5 Blickwinkel für deine innere Ruhe: dein individuelles Balance-Programm

Ein lang anhaltendes nervöses Grundgefühl speist sich in der Regel aus mehreren Quellen. In diesem Buch stellen wir dir fünf Blickwinkel vor, die wichtige Bausteine auf deinem Weg zu mehr innerem Ausgleich sind:

-  Blickwinkel 1: Klug mit Stress umgehen
-  Blickwinkel 2: Dein autonomes Nervensystem
-  Blickwinkel 3: Ausgeglichenheit durch Bewegung
-  Blickwinkel 4: Deine persönliche Form der Ruhe und Entspannung
-  Blickwinkel 5: Nervöse Angewohnheiten loswerden

Wir laden dich ein, deine Situation aus jedem dieser Blickwinkel zu betrachten. Du wirst sie dabei besser verstehen und eine Reihe von Veränderungsstrategien kennenlernen. Wir empfehlen dir, pro Blickwinkel zunächst nur einen Baustein auszusuchen, der dich anspricht, und diesen für dich auszuprobieren. Auf diese Weise entsteht dein ganz individuelles Balance-Programm.

Dr. Sabine Nunius · Christian Koch

# DAUER NERVOSITÄT ÜBERWINDEN

5 praxiserprobte Bausteine  
gegen innere Unruhe,  
Spannungszustände  
und nervöse Tics

Mit dem Vagusnerv  
in die Balance

## 4 VORWORT

## 7 WENN UNRUHE SICH NICHT ABSTELLEN LÄSST

- 7 **Leben wir in einer unruhigen Zeit?**
- 10 **Bestandsaufnahme: Wie unruhig bin ich?**
- 13 **Raus aus der Dauerunruhe: So gehst du vor**
- 17 **Quick wins: Effekte in kurzer Zeit**

## 21 5 BLICKWINKEL – EIN BREITES ANGEBOT AN STRATEGIEN

- 21 **Blickwinkel 1: Unruhe und Anspannung vermindern durch kluges Stressmanagement**
- 23 Was bei Stress passiert: Stressor, Bewertung, Stressreaktion
- 28 Drei Ebenen des Stressmanagements
- 30 Test: „Welcher Stresstyp bin ich?“
- 32 Für weniger Stressoren sorgen
- 34 Die Bewertung verändern
- 40 *Blickwinkel 1: Das Wichtigste in Kürze*
- 41 **Blickwinkel 2: Mit Erkenntnissen aus der Hirnforschung zu mehr Balance**
- 42 Das Zusammenspiel von Psyche und Körper
- 56 Einfluss auf dein autonomes Nervensystem nehmen
- 74 Warum sich die ganze Mühe lohnt
- 79 *Blickwinkel 2: Das Wichtigste in Kürze*
- 80 **Blickwinkel 3: Bewegung und Sport – Kraftquellen für Gesundheit und innere Ruhe**
- 80 Bewegung und mentale Fitness: Wie wirken sie auf deine Psyche?
- 86 Wie viel Bewegung soll es sein?
- 88 Fitness: mehr als körperliche Leistungsfähigkeit
- 91 So wirken Kraft- und Ausdauertraining
- 93 Faszien: Schlüssel für Mobilität, Flexibilität und Balance
- 96 Ideen für Aktivitäten, die dich in Bewegung bringen
- 98 *Blickwinkel 3: Das Wichtigste in Kürze*

- 99 **Blickwinkel 4: Flexibel und kreativ zur Ruhe finden**
- 101 Keine Ruhe auf Knopfdruck
- 105 Der Weg vom Denken zum Tun
- 109 Langer Jahresurlaub oder kurze Auszeiten?
- 111 Hier profitierst du besonders von regelmäßigen Auszeiten
- 115 Das macht eine gute Pause aus
- 120 Gestaltungsmöglichkeiten für Pausen und Regeneration
- 125 Neue Gewohnheiten etablieren
- 126 *Blickwinkel 4: Das Wichtigste in Kürze*
- 128 **Blickwinkel 5: Nervöse Angewohnheiten loswerden**
- 128 Nervöse Angewohnheiten, BFRBs, Tics: Was ist was?
- 132 Wie Gewohnheiten entstehen und wie du sie verändern kannst
- 141 Techniken gegen nervöse Angewohnheiten
- 148 *Blickwinkel 5: Das Wichtigste in Kürze*
  
- 153 **WEITERE ANSÄTZE UND INSPIRATION**
- 154 Ergänzende Blickwinkel und Strategien
- 160 So überwindest du Motivationstiefs und Hindernisse
- 162 Nur Mut – Veränderung ist möglich!
  
- 164 **QUELLEN UND WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN**
  
- 174 **REGISTER**

# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

gelegentlich mal nervös werden, sich unruhig fühlen, eine stressige Phase durchleben – wer kennt das nicht? Herausforderungen und Zeiten der Anspannung gehören zum Leben dazu. Mehr noch, ein gesunder Körper und ein gesunder Geist brauchen das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung, von gefordert werden und loslassen können.

Doch du würdest dieses Buch nicht lesen – und wir hätten es nicht geschrieben –, wenn es nur um das unvermeidbare Nebeneinander von Zeiten der Ruhe und Zeiten der Unruhe gehen würde. Dauernervosität steht eben gerade nicht für ein Auf und Ab, für ein Wechselspiel von Anspannung und Entspannung. Vielmehr wirkt sie wie ein ewiges Dazwischen: Keine reine Anspannung, aber auch keine echte Entspannung, eher eine diffuse Mischung von beidem, bei der meist der angespannte Teil dominiert.

Sich dauerhaft unruhig zu fühlen und nervös zu verhalten, fühlt sich nicht gut an und kann das Leben beeinträchtigen. So gehen damit Konzentrationsschwierigkeiten einher, du wirst wegen fahrigem Auftretens in der Arbeitswelt nicht ernst genommen oder du bist frustriert, weil es dir nicht gelingt, etwas einfach mal nur zu genießen. Hinzu kommen möglicherweise nervöse Angewohnheiten, die du loswerden möchtest, etwa Nägelkauen oder Knibbeln an der Haut. Gegen all diese Symptome kannst du etwas tun. Wir, Dr. Sabine Nunius und Christian Koch, haben für dieses Buch unsere Arbeitsschwerpunkte zusammengebracht und eine Herangehensweise entwickelt, die dir aus der Dauerunruhe heraushelfen kann. Wir bieten dir fünf unterschiedliche Blickwinkel an, die dich deine Nervosität verstehen und verändern lassen.

Sabine geht in ihrer täglichen Arbeit als Heilpraktikerin für Psychotherapie, Yogalehrerin und Coach mit Klientinnen und Klienten häufig den Weg über das autonome Nervensystem (ANS).

Zu dessen Kernaufgaben gehört die körperliche Steuerung von Erregung und Entspannung sowie damit zusammenhängenden Funktionen wie Verdauung und Atmung. Gerät das ANS in ein Ungleichgewicht, kann das ein Gefühl von Unruhe und Zerfahrenheit auslösen. Du hast eine Menge Möglichkeiten, dein autonomes Nervensystem zu beeinflussen und zurück in die Balance zu führen. Sabine verfolgt die wissenschaftliche Forschung zum Thema und stellt in den Blickwinkeln 2 bis 4 unter anderem vor, was wir aus der Polyvagalthorie über das Nervensystem und das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung lernen können.

Christian beschäftigt sich seit Jahren mit dem Themendreieck von Stressmanagement, gesundem Schlaf und Bruxismus (Zähneknirschen, Zähnepressen). Sein Interesse ist nicht nur in seiner Arbeit als psychologischer Einzel- und Paarberater begründet, sondern auch in seiner persönlichen Erfahrung. Denn er hat selbst jahrelang mit den Zähnen geknirscht und noch länger an den Fingernägeln gekaut. Anhaltender Stress erschwert den für das autonome Nervensystem erforderlichen Wechsel von Erregung und Entspannung. Dadurch erhält er Dauernervosität aufrecht. Christian stellt deshalb in Blickwinkel 1 Erkenntnisse aus der Stressforschung und aus seinen Stressmanagementkursen vor. In Blickwinkel 5 geht er auf effektive Strategien zur Veränderung von Gewohnheiten wie Nägelkauen, Knibbeln und Wangenbeißen ein.

Für deinen ganz persönlichen Weg hin zu mehr innerer Ausgeglichenheit wünschen wir dir von Herzen alles Gute!

Deine

Sabine Nünus

Dein

Christian Koch







# WENN UNRUHE SICH NICHT ABSTELLEN LÄSST

Aufregung, Stress, Sorgen und Unruhe sind Teil unseres Lebens und somit „normal“. Problematisch wird das erst, wenn die Entspannungsphasen fehlen und die Unruhe zum Normalzustand wird. Das kann Körper und Seele krank machen. Um zu verhindern, dass es so weit kommt, ist es wichtig, das Ungleichgewicht zu erkennen und die Balance zwischen Anspannung und Entspannung wiederherzustellen.

## Leben wir in einer unruhigen Zeit?

Du fühlst dich seit Wochen, vielleicht sogar schon seit Monaten oder Jahren, nervös, angespannt und unruhig? Du bist genervt und gereizt oder auch niedergeschlagen, entmutigt und besorgt? Vielleicht geht es den Menschen um dich herum ganz genauso. Je nachdem, in welchem Umfeld du dich bewegst, entsteht leicht der Eindruck, dass Besorgnis, Stress und Hektik mittlerweile der Normalzustand sind, weil es gefühlt überall so hektisch und unruhig ist. Sind Nervosität, Unruhe und Druck tatsächlich ein Zeichen unserer Zeit, mit dem du dich arrangieren musst? Und bedeutet das gleichzeitig, dass du einer utopischen Idealvorstellung hinterherläufst, wenn du dich nach Ruhe, innerer Ausgeglichenheit und Balance sehnst und aus dem Kreislauf von Stress, Nervosität und Unruhe ausbrechen möchtest?

Ja und nein. Sicherlich ist es so, dass Menschen zu allen Zeiten unter Druck standen, Krisen durchlebten und mit Schwierigkeiten umgehen mussten. Jedes Leben hat seine Höhen und Tiefen, leichtere und herausforderndere Zeiten. Daher sind Schwankungen in deinem Befinden absolut normal. Blicken wir zurück in die Geschichte, entsteht trotzdem oft der Eindruck, früher sei alles etwas langsamer, ruhiger und etwas leichter gewesen. Trifft das zu?

Die Kulturwissenschaftlerin Ann-Kristin Tlusty hat sich mit der These, Stress sei ein modernes Phänomen, kritisch auseinandergesetzt. Sie kommt zu dem Schluss, dass die Erschöpfung sowie die Angst vor ihren Folgen bis in die Antike zurückreichen: „Doch auch ein Blick weit vor die westliche Nachkriegszeit offenbart, dass die Mär der modernen Erschöpfung nicht zutrifft. Schon vor mehr als tausend Jahren war Erschöpfung ein populäres Thema.“ Stress ist genauso wenig eine neuartige Erscheinung wie damit einhergehende Unruhe, Anspannung sowie die körperliche und mentale Ermüdung. In gewisser Hinsicht ist Nervosität also ein natürlicher Bestandteil des menschlichen Lebens.

Schwankungen in deinem Befinden sind absolut normal.

Allerdings sehen Historiker wie Yuval Noah Harari und Evolutionsforscher wie Daniel Lieberman den eigentlichen großen Umbruch mit Beginn der Sesshaftigkeit zwischen 8.000 und 10.000 v. Chr. Menschen in Jäger- und Sammlerkulturen arbeiten lediglich etwa sechs Stunden am Tag. Sie regulieren ihr Hormon- und autonomes Nervensystem durch deutlich mehr Bewegung und ausgiebigere Phasen der Entspannung, als es in unserer heutigen Lebensweise üblich ist. Die Erfordernisse der Landwirtschaft und die explodierenden Nachwuchszahlen ließen jedoch eine Fortführung dieses Lebensstils nicht zu, sodass sich der Lebensstil, den wir heute kennen, durchgesetzt hat. Nun klingen zehntausend Jahre nach einer langen Zeit, evolutionsgeschichtlich ist das jedoch nur ein Wimpernschlag. Unser Körper und Gehirn haben sich in dieser Zeit nur wenig verändert und längst nicht an die Herausforderungen unserer neuen Lebensumstände angepasst.

Noch dazu hat sich in den letzten Jahren eine Entwicklung vollzogen, die nachdenklich stimmt und Grund zur Besorgnis bietet. So hat das Stressempfinden der Deutschen merklich zugenommen, wie ein Bericht des „Ärzteblatts“ aus dem Jahr 2021 zeigt: „Die Deutschen fühlen sich zunehmend gestresst. Laut einer [...] Umfrage der Techniker Krankenkasse steht mit 26 Prozent mehr als ein Viertel häufig unter Stress. Das sind 30 Prozent mehr als bei einer ähnlichen Befragung von 2013. Mit 64 Prozent fühlen sich knapp zwei von drei Menschen der Studie zufolge zumindest manchmal gestresst. Die Coronapandemie verstärkte das Stressempfinden noch einmal. Auf die Frage, ob das Leben seit Beginn der Pandemie stressiger geworden sei, antwortet mit 47 Prozent rund die Hälfte der Befragten mit Ja.“

Die zitierte TK-Stressstudie führt gleich an erster Stelle die Arbeit als Hauptquelle von Stress und damit als mögliche Ursache von Nervosität und Unruhe auf. Auf den folgenden Plätzen: eigene Ansprüche, gesundheitliche Probleme, zwischenmenschliche Konflikte sowie der Zwang zur ständigen Erreichbarkeit.

Die Arbeit steht an erster Stelle der Liste der Faktoren, die Stress verursachen.

Stress kann sowohl die Stimmung als auch das physische Befinden beeinträchtigen.

Welche Folgen hat diese Entwicklung? Im Rahmen der TK-Studie gaben die Befragten die folgenden Symptome an: Erschöpfung, Kopfschmerzen, Schlafprobleme sowie Depression und Niedergeschlagenheit. Es wird deutlich: Stress wirkt sich auf unterschiedlichen Ebenen aus und kann deine Stimmung sowie dein physisches Befinden beeinträchtigen.

## Bestandsaufnahme: Wie unruhig bin ich?

Du findest dich in einem oder mehreren dieser Symptome wieder? Das ist ein erster Hinweis darauf, dass es an der Zeit ist, etwas an deiner Lage zu verändern. Vielleicht stellst du dir ohnehin schon die Frage, ob diese Situation für dich und deine Gesundheit gefährlich ist und wie dringend Handlungsbedarf besteht. Sofern du dir nicht sicher bist, ob deine Nervosität, Unruhe und Anspannung bereits so ausgeprägt sind, dass du aktiv werden und etwas ändern solltest, möchten wir dir hier eine Orientierungshilfe an die Hand geben. Es gibt ein paar Warnzeichen, die dich darauf hinweisen, dass du umgehend etwas tun solltest, um wieder mehr in Balance zu kommen.

### Warnzeichen, die eine rasche Veränderung empfehlen

- Du reagierst regelmäßig schnippisch, dünnhäutig oder gereizt, obwohl das eigentlich gar nicht deine Art ist. Egal, ob einem Kollegen ein Fehler unterlaufen ist, deine Kinder beim Frühstück herumtrödeln oder dein Partner beim Einkaufen etwas vergessen hat: Obwohl es sich um Kleinigkeiten handelt, gehst du an die Decke, reagierst pampig und schämst dich im Anschluss manchmal selbst für dein Verhalten. In dem jeweiligen Moment kannst du dich trotzdem nicht zurückhalten und explodierst, ohne es wirklich zu wollen.

- Deine Gedanken kreisen nur noch um Probleme, Sorgen und Schwierigkeiten. Selbst in deiner Freizeit oder wenn du Zeit hast, dich zu entspannen, dreht sich das Gedankenkarussell in deinem Kopf permanent weiter.
- Du bist fahrig, unkonzentriert und hektisch. Bei Tätigkeiten, die Genauigkeit erfordern, unterlaufen dir zunehmend Flüchtigkeitsfehler. Kreatives Denken wird zur mühsamen Herausforderung, die Quelle der Ideen scheint plötzlich versiegt. Gestalterische und innovative Tätigkeiten werden zum Kraftakt.
- Du fühlst dich müde und ausgelaugt. Dennoch kannst du nicht schlafen oder wachst am nächsten Morgen wie gerädert auf. Immer häufiger wachst du in der Nacht auf. Oft beginnst du dann zu grübeln oder wälzt dich unruhig hin und her.
- Dein Körper reagiert auf Anspannung und Nervosität zunehmend sensibel. Du leidest in regelmäßigen Abständen unter Kopfschmerzen, Magenproblemen oder Muskelverspannungen. Mitunter fühlst du dich krank und abgespannt, als ob ein Infekt oder eine andere Krankheit im Anzug wäre. Dein Energielevel sinkt beständig, selbst kleinere Anstrengungen scheinen mehr und mehr Kraft zu erfordern.
- Dein Hautbild verschlechtert sich merklich. Ohne dass du etwas an deiner Pflegeroutine geändert hast, treten plötzlich Pickel, Rötungen und Entzündungen auf. Kleinere Risse und Verletzungen heilen schlechter als früher.

Diese Anzeichen sprechen eine deutliche Sprache. Treffen mehrere Punkte auf dich zu, solltest du zumindest einen sehr genauen Blick auf deine Situation werfen und den Warnhinweisen Beachtung schenken. Für eine noch detailliertere Einschätzung deiner Lage hilft dir unsere Checkliste. Wie viele dieser Fragen beantwortest du mit Ja?

Bestimmte körperliche Warnsignale zeigen deutlich, dass eine baldige Veränderung wichtig ist. Diesen solltest du Beachtung schenken.

**Checkliste: Wie unruhig bin ich?**

1. Ich fühle mich fast jeden Tag unruhig.
2. Ich habe oft schon beim Aufwachen ein nervöses Gefühl.
3. Ich kann Zeiten der Ruhe und Entspannung kaum genießen, weil ich dann eine innere Aufgewühltheit oder ein körperliches Kribbeln wahrnehme.
4. Zur Entspannung brauche ich Alkohol oder Medikamente.
5. Ich spüre bereits körperliche Auswirkungen meiner hohen Belastung, zum Beispiel Verspannung, Müdigkeit, Magenbeschwerden, Lustlosigkeit (auch sexuell), Schwitzen, hohen Puls, Kopfschmerz.
6. Ich kaue an den Fingernägeln, an Stiften oder Gegenständen oder beiße mir in die Wangen.
7. Ich bewege im Sitzen hektisch die Beine.
8. Ich bearbeite nervös meine Haut, knibble, kratze oder pule.
9. Ich spiele unruhig mit meinen Haaren oder mit Gegenständen.
10. Andere sagen, ich wirke fahrig oder verbreite Unruhe.
11. Ich bin leicht aus der Fassung zu bringen.
12. Selbst kleine Dinge ärgern mich und versetzen mich in Stress.
13. Ich bin leicht zu entmutigen.
14. Ich fühle mich weder auf der Arbeit noch im privaten Umfeld wohl.
15. Ich brauche abends länger als 30 Minuten zum Einschlafen. Meine innere Unruhe und kreisende Gedanken erschweren mir das Runterkommen von der Hektik des Tages.
16. Anstatt durchzuschlafen, wache ich nachts oft auf.
17. Echte Pausen erlaube ich mir erst, wenn ich alle Aufgaben erledigt habe – was selten vorkommt.
18. Ich springe von einer Aufgabe zur anderen und kann nicht gut Prioritäten setzen.
19. Mein Gedächtnis oder meine Merkfähigkeit ist beeinträchtigt.
20. Ich lasse meine sozialen Kontakte schleifen.
21. Ich fühle mich auch nach dem Sport noch hibbelig.



Fast jeder wird sich in der ein oder anderen Aussage wiederfinden. Das ist kein Grund zur Sorge. Wenn du vier bis fünf oder noch mehr Einträge aus dieser Liste als für dich zutreffend empfindest, dann besteht vermutlich im Sinne dieses Buchs erster Handlungsbedarf. Stimmen besonders viele dieser Aussagen für dich, dann nimm das Thema Unruhe, Nervosität und Anspannung bitte ernst. Unternimm in diesem Fall zeitnah erste Veränderungsschritte, vielleicht auch mit der Unterstützung von Fachleuten.

## Raus aus der Dauerunruhe: So gehst du vor

Du hast anhand der Listen eine erste Einschätzung zu deiner Unruhe und Dauernervosität vorgenommen. Nun kommen wir zur Praxis: Was kannst du tun, um etwas zu verändern?

Ein lang anhaltendes nervöses Grundgefühl speist sich in der Regel aus mehreren Quellen. Neben deinem autonomen Nervensystem spielen deine sozialen Beziehungen, Schlaf, innere Stressverstärker und vieles mehr eine Rolle. Je nach Blickwinkel treten andere Faktoren in den Vordergrund.

In diesem Buch stellen wir dir fünf Blickwinkel vor, die wir für besonders wichtig halten. Wir laden dich ein, deine Situation aus jedem dieser Blickwinkel zu betrachten. Du wirst dabei Neues lernen, deine eigene Situation durch Selbsttests besser verstehen und eine Reihe von Veränderungsstrategien kennenlernen. Manche davon werden besser für dich passen, andere weniger gut. Es geht nicht darum, sie alle umzusetzen, sondern deinen ganz persönlichen Weg zu gehen.

Deshalb empfehlen wir dir, pro Blickwinkel erst einmal nur einen Baustein auszusuchen, der dich anspricht, und diesen im Alltag auszuprobieren. Falls du mehr als einen Baustein bzw. eine Maßnahme umsetzen möchtest, kannst du das selbstverständlich

Es gibt eine große Bandbreite an Strategien, die dir dabei helfen, deine dauerhafte Unruhe zu überwinden.

tun. Doch erlaube dir ruhig, am Anfang nicht zu viel zu wollen. Ganz schnell ganz viel zu tun, führt nicht unbedingt zum dauerhaften Erfolg. Wenige Maßnahmen langfristig umzusetzen, kann für deinen Weg aus der Dauerunruhe mehr Erfolg bringen als ein kurzes Feuerwerk von Experimenten, das schnell wieder verpufft. Auch oder gerade, wenn die innere Unruhe dich dazu drängt, ganz schnell ganz viel auf einmal zu machen: Einen etwas längeren Zeitrahmen von einigen Wochen oder Monaten in den Blick zu nehmen, ist schon ein erster Schritt hin zu mehr innerer Ausgeglichenheit. Die folgenden Blickwinkel helfen dir dabei. Du kannst sie nacheinander lesen oder direkt mit dem Blickwinkel anfangen, der dich gerade am meisten interessiert.

### **Unruhe – oder doch psychische Erkrankung?**

Innere Unruhe, Nervosität, Stress und Erschöpfung können in manchen Fällen Symptome von psychischen Erkrankungen sein. Für deren Behandlung reichen die Tipps und Hinweise in diesem Buch nicht aus. Sie können aber möglicherweise ergänzend hilfreich sein. Am besten sprichst du darüber mit deinem Arzt oder deiner Therapeutin. Diese sind auch die richtige Anlaufstelle, falls du bei dir eine psychische Erkrankung vermutest.

Im Folgenden nennen wir ein paar Beispiele für solche Krankheitsbilder mit Bezug zu innerer Unruhe, Anspannung und Erschöpfung. Bitte beachte, dass diese Liste natürlich nicht vollständig ist.

- **Depression:** Zu den Symptomen von depressiven Episoden zählen unter anderem gedrückte Stimmung, erhöhte Ermüdbarkeit, Interessenverlust, Konzentrationsschwierigkeiten, verringertes Selbstwertgefühl, Schlafstörungen und Appetitlosigkeit.
- **Manie:** Manische Episoden sind nicht nur durch ein intensives Hochgefühl und erhöhte persönliche Leistungsfähigkeit gekennzeichnet, sondern können sich auch in einem Gefühl von Getriebenheit und Unruhe ausdrücken.
- **Bipolare Störung:** Bei einer bipolaren Störung kommt es im Lauf der Zeit zum Wechsel von depressiven und manischen Episoden.

- **Anpassungsstörung:** Auf Belastungen durch psychosoziale Ereignisse und Veränderungen, die von einem Umzug über die Geburt eines Kindes bis hin zu einem Todesfall im Umfeld reichen können, reagieren manche Menschen einige Monate lang mit Symptomen, die jenen von Depression oder Manie ähneln.
- **Posttraumatische Belastungsstörung:** Von Ereignissen katastrophalen Ausmaßes betroffen zu sein, etwa von einer Naturkatastrophe, Freiheitsberaubung oder Vergewaltigung, kann schwere und langfristige Folgen nach sich ziehen. Dazu zählen eine erhöhte Wachsamkeit (hyperarousal), Unruhe, Erschöpfung und Schlafstörungen.
- **Emotional instabile Persönlichkeit vom Borderlinetyp:** Menschen mit einer emotional instabilen Persönlichkeit reagieren mit überstarken Emotionen, tun sich mit deren Regulation schwer und erleben starke Anspannung.
- **Phobien und Angststörungen:** Verschiedene Formen von Phobien und Angststörungen gehen mit Gefühlen von Gestresstheit und innerer Unruhe einher.
- **Körperbezogene repetitive Verhaltensstörungen, Ticstörungen und stereotype Bewegungsstörungen** sind unterschiedliche Erkrankungen, die sich in körperlicher Unruhe ausdrücken können. Die Unterschiede zwischen ihnen erläutern wir zu Beginn von Blickwinkel 5.

### **Blickwinkel 1: Klug mit Stress umgehen**

Der Unruhe läufst du weder durch einen Sprint davon noch durch einen leistungsorientierten Marathon. Stattdessen lässt du sie eher bei einer langen Wanderung Stück für Stück hinter dir.

Dauerstress bringt das Nervensystem aus der Balance und dich in die innere Unruhe. In Blickwinkel 1 wirst du die drei Elemente einer Stressreaktion und die ihnen zugeordneten drei Ebenen von erfolgreichem Stressmanagement kennenlernen. Der Test „Welcher Stresstyp bist du?“ gibt dir eine Orientierung, welche Ebene für dich persönlich besonders wichtig ist.

Dann stellt Christian dir für die ersten beiden Ebenen erfolgreiche Strategien vor – die dritte Ebene behandelt Sabine in Blickwinkel 4. Den Umgang mit Stress zu verändern, ist für viele Menschen eine wichtige Voraussetzung, um ihre Nervosität loslassen zu können.

### **Blickwinkel 2: Dein autonomes Nervensystem**

Das autonome Nervensystem navigiert dich durch Erregung und Entspannung. Eine Daueraktivierung bestimmter Teile des Nervensystems kann innere Unruhe erzeugen und sogar dazu führen, dass du selbst in entspannten Situationen nicht mehr zur Ruhe kommst. Darum stellt Sabine dir in Blickwinkel 2 dein (autonomes) Nervensystem, seine verschiedenen Zustände und die Polyvagaltheorie vor. Du erfährst, an welchen Signalen du den aktuellen Zustand deines Nervensystems erkennen und auf welchen Wegen du es beeinflussen kannst.

### **Blickwinkel 3: Ausgeglichenheit durch Bewegung**

Dein Hormon- und Nervensystem sind zu ihrer Regulation auf körperliche Aktivität angewiesen. Zudem ist Bewegung wichtig für deine Gesundheit – die wiederum deine allgemeine Widerstandsfähigkeit stärkt und dich stressresistenter macht. Aus diesem Grund hat Sabine wichtiges Wissen über Bewegung zusammengestellt und gibt Anregungen, wie du diese sinnvoll und mit Spaß gestalten kannst. So unterstützt du deine Gesundheit und hilfst deinem Nervensystem, zurück in die Balance zu kommen.

### **Blickwinkel 4: Deine Form der Ruhe und Entspannung**

Dauernervosität macht das Abschalten schwer. Ist der sogenannte sympathische Teil deines autonomen Nervensystems dauerhaft aktiviert, spürst du möglicherweise selbst beim Chillen in der Badewanne noch ein unruhiges Kribbeln. Um aus anhaltender Unruhe in eine innere Balance zu kommen, braucht es beides, die