

# Resilienz Reise

## Intro

Die Resilienz Reise bietet Informationen und Methoden zum Umgang mit Dir selbst. Unser Ziel: Selbst-Wissen, Selbst-Bewusstsein, Selbst-Regulation und Selbst-Verantwortung.

*Wer weiß schon, wie er/sie funktioniert? Wer kennt sich schon wirklich mit sich selber aus?*

*Da gibt's ein paar Dinge über uns als Mensch zu wissen, die wir unglaublich hilfreich finden, wenn's drum geht sich selbst zu verstehen, sich wohlfühlen, gesund zu bleiben und sein Menschsein zu genießen. Dieses Wissen und ein paar praktische Übungen/Tests wolln wir hier verschenken 😊. Nimms mit, wend's an und schenk's weiter!*

*Auf unserer Resilienz Reise durch den Abenteuerwald findest du – ausgerüstet mit Schatzkarte und etwas Aufmerksamkeit – versteckt im Wald 5 Stationen auf einem Rundkurs. Jede Station erzählt Dir eins Deiner Wunder (Info zu Nervensystem, Hirnteile, Stressreaktion, Selbstregulation, Resilienz, Mindfulness), schenkt Dir ein Werkzeug (Übungen und Selbsttests) und unterhält Dich ganz nebenbei (Quiz mit Lösungen).*

*Enjoy!*

*Ps.: Alle Infotexte und Übungen der Resilienz Reise findest Du zum Nachlesen, Ausdrucken und Weitergeben auf unsrer Website unter [www.einfacherleben.tirol/resilienz-reise](http://www.einfacherleben.tirol/resilienz-reise). Wir freuen uns über Dein Feedback, Deine Wertschätzung auf unserer Website, Fragen und Anregungen schick gern direkt an [sanna@einfacherleben.tirol](mailto:sanna@einfacherleben.tirol)*

## Tipps und Tools für Training und Therapie

---

*Weitere Methoden die wir euch aus viel eigener Erfahrung ans Herz legen möchten:*

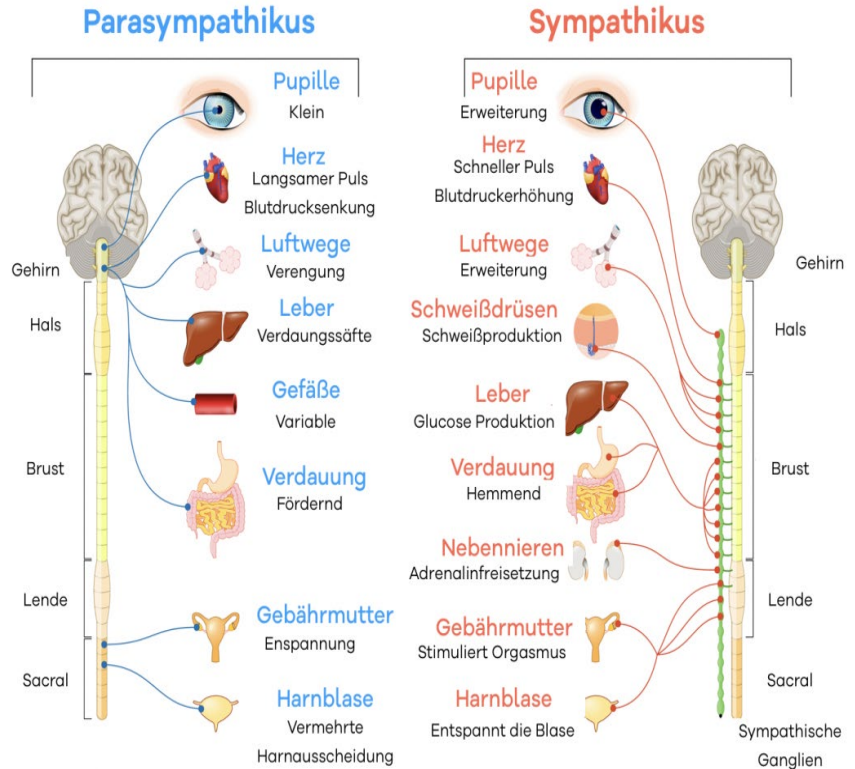
**Tools:** Binaurale/Monaurale Beats, Isochrone Musik, Schuhmann Frequenzen, Mindfulness-App (Headspace), ...

**Trainingsmethoden:** Yoga, Tai Chi, , Meditation, Feldenkrais, Bodyscan (Buddhismus), Fantasiereisen, SOMA Breath, autogenes Training, progressive Muskelrelaxion (PMR, Jacobson), Neuroathletisches Training, ...

**Therapeutische Ansätze:** IHHT (Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie), SE (Somatic Experiencing), Pantarei, Grinberg, ISP (Integral Somatic Psychology), PEP (Prozess- und Embodiment-fokussierte Psychologie), EFT (Emotional Freedom Technique), ISL (Integrated Listening System), MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), NARM (Neuroaffektives Beziehungsmodell), Aromatherapie, Klangtherapie, SSP (Safe and Sound Protocol), TTT (Trauma Tapping Technique), TFT (Thought Field Therapy), EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), EMI (Eye Movement Integration), Brainspotting, OEI (Observed Experienced Integration), Hypnotherapie, Spirovitaltherapie (Sauerstoffenergietherapie, Lungenfunktion, Regulation VNS), ...

# Dein autonomes Nervensystem (ANS)

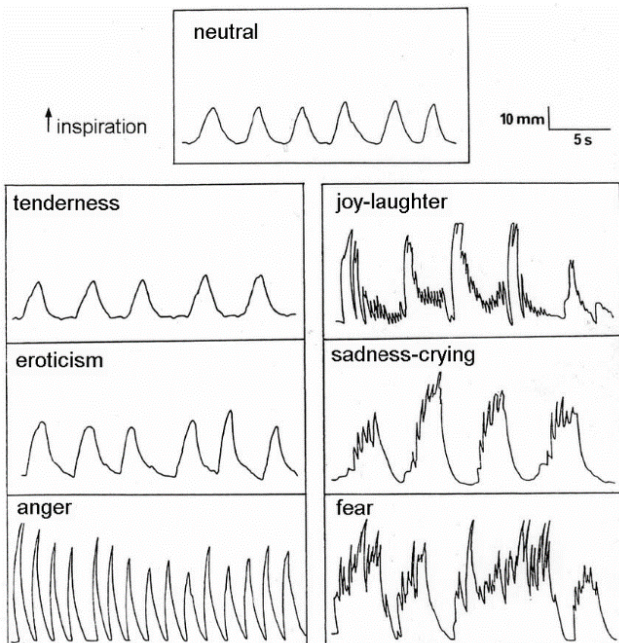
Dein autonomes (nicht bewusst steuerbares) Nervensystem reguliert **lebenswichtige Grundfunktionen**: u.a. Deine Atmung und Herzfrequenz, Blutdruck, Hormonhaushalt und Drüsenfunktionen, Deine Muskelspannung, die Verdauung und den Flüssigkeitshaushalt, den Stoffwechsel und Dein Gewicht, aber auch die Schmerzempfindlichkeit, sowie Gesichtsausdruck, Stimme und Hören.



Das ANS besteht aus **zwei Gegenspielern** (in Realität sind das mehrere Nervenstränge), die sich in ihrer Funktion idealerweise abwechseln und ausgleichen.

Der **Sympathikus aktiviert** Dein System und führt zu **Anspannung**, der **Parasympathikus beruhigt** und führt zu **Entspannung**.

Über die **Atmung** kannst Du Dein ANS **bewusst regulieren!** Beim Einatmen aktivierst Du Deinen Sympathikus, beim Ausatmen Deinen Parasympathikus. So kannst Du zb. über Atemübungen und Training gezielt Deinen Zustand beeinflussen (bewusste Regulation) 😊. Im Bild siehst Du, wie Deine **Emotionen Deine Atmung beeinflussen** – und umgekehrt!



Wenn Dein autonomes Nervensystem **dysreguliert** ist erlebst Du **schädlichen Stress**.

## Symptome für Dysregulation/Stress

- Trockene Schleimhäute (Mund, Augen, Nase, Intimbereich), Tunnelblick, Kopf-/Kieferschmerzen, Tinnitus
- Zusammengebissene, mahlende Zähne, Zähneknirschen (Nacht), Kloß im Hals, Stottern, Schluckschwierigkeiten,
- Chronisch angespannte/tonuslose Muskulatur, speziell um Schulter/Nacken und Solar Plexus, Muskel-/Nervenschmerzen, Schwäche, dauerhafte Müdigkeit, starker Bewegungsdrang, zittrige Hände oder Lippen, Muskelspasmen
- Schwache Libido, Erektionsstörungen
- Stimmungsschwankungen (cholerisch, depressiv), häufige Gefühle von Ärger, Scham, Schuld, Frustration, Feindlichkeit, Zweifel, Sorge
- Konzentrationsschwierigkeiten, rasende Gedanken, Ängstlichkeit/Zwangsstörungen, Gedächtnisstörungen, Verwirrung
- Puls, Atmung und Blutdruck dauerhaft erhöht, Druck in der Brust, Atembeschwerden, episodisches Herzrasen, Herzrhythmusstörungen, Herzerkrankungen
- Schwierigkeit zu entspannen, Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, Alpträume
- Sensitivität (Licht, Temperaturen, Bewegung, Geräusche, Gerüche, ...)
- Starker Harndrang oder Inkontinenz
- Magen kribbelt oder krampft, unklares Hunger-/Sättigungsgefühl, Übelkeit, Appetitstörungen, verlangsamte/beschleunigte Verdauung (Verstopfung oder Durchfall),
- Zu wenig/viel Magensäure, Verdauungsprobleme (Blähungen, IBS, SIBO, Morbus Crohn, Leaky Gut Syndrom, Unverträglichkeiten, Reflux, Colitis Ulcerosa, ...), Anorexie/Bulimie, Gewichtsprobleme
- Entgiftungsprobleme, nervöses Schwitzen, kalte Hände/Füße, Hautirritationen
- häufige/chronische Infekte (bakteriell, viral, fungal oder Parasiten)
- Chronische, systemische Entzündungen, Autoimmunerkrankungen, Allergien
- Spezifische Nährstoffmängel

## Test/Übung

### Atemübungen allgemein:

*Mach die Übungen bitte unbedingt **im Sitzen oder Liegen!** Bei Ausatmen wird der Parasympathikus aktiviert, beim Einatmen der Sympathikus. Beim Einatmen erhöhen sich Deine Körperspannung und Dein Puls, beim Ausatmen wird beides wieder weniger. Wenn Du in Deinen Brustkorb atmest ist das eher **aktivierend** (denk dran, wie Du zb. atmest, wenn Du läufst), wenn Du in Zwerchfell und Bauch atmest ist das eher **entspannend** (beim Schlafen zb atmest Du meist so). Das **Einatmen durch die Nase** stimuliert Deinen Parasympathikus, Mundatmung nicht. Wenn Du lernen willst, Dich bewusst zu regulieren übe Deine Atmung (im Netz gibt's unzählige Atemübungen mit Anleitungen).*

**BOLT Wert Test:** *Mit diesem Atemtest kannst Du schnell Deine CO2 Toleranz überprüfen:*

*Mach 3 **normale** Atemzüge durch die Nase (weich, ruhig, regelmäßig und ohne Anstrengung), dann einen vollen Atemzug ein, stoppe nach dem Ausatmen und starte die Zeitmessung (Sekunden) bis zum nächsten **Impuls** Einzuatmen (nicht die Luft anhalten solange es geht!).*

*Auswertung:*

*>80 Sek. – super*

*60-80 Sek. fortgeschritten*

*40-60 Sek. mittel*

*20-40 Sek. Durchschnitt*

*<20 Sek. verbesserungswürdig*

**Selbsttest Puls und Atmung:** *Miss mal Deinen Puls/Minute und zähl Deine Atemzüge/Minute*

## Quiz

**PS und Sympathikus heißen die beiden Gegenspieler unseres ANS? – Fast! Die beiden heißen Parasympathikus und Sympathikus.**

**Hektisches Rumhüpfen, lautes Schreien und Zucker beruhigen mein ganzes System. – Eher weniger... das sind beides Auslöser (Trigger), die Dein System aktivieren.**

**Wenn ich wie ein Schluck Wasser am Sofa häng ist mein Parasympathikus aktiv. – Genau! Der Parasympathikus entspannt Deine Muskulatur und liebt es, wenn Du einfach nur mal „rumhängst“ und am besten dabei noch ein Loch in die Luft starrst 😊!**

**Nach einer großen Portion Schnitzel soll ich möglichst sofort Hochleistungssport treiben. – Naaa, Deine Verdauung benötigt einen parasympathischen Zustand um das Schnitzel gut zu verwerten. Geh lieber Spazieren oder mach a Pause!**

**Mit Facebook können wir unser ANS bewusst beeinflussen? – Überprüf das mal zuhause mit einem der Tests (Kopfdreher, Längstest) die Du auf dieser Tour hier kennlernst 😊. Und dann versuch Dein ANS mit Atmung und über Deinen Körper bewusst zu beeinflussen.**



### 3 Hirnteile, Fight-Flight-Freeze Reaktion

Im Lauf der Evolution hat sich unser Hirn immer weiterentwickelt und spezialisiert. Deswegen hast Du heute grob vereinfacht **3 unterschiedlich „alte“ Bereiche** in Deinem Kopf: Das **Reptilienhirn** (Stammhirn, Teil am oberen Ende Deiner Wirbelsäule), das **Säugetiergehirn** (Mittelhirn, limbisches System, mitten drin im Kopf) und das **Menschenhirn** (vorderer Schädel, um die andren rum, Präfrontaler Cortex). Diesen Hirnbereiche sind auf unterschiedliche Funktionen spezialisiert:

Dein **Reptilienhirn** reagiert und reguliert, denkt und fühlt nicht (nur Schmerz).

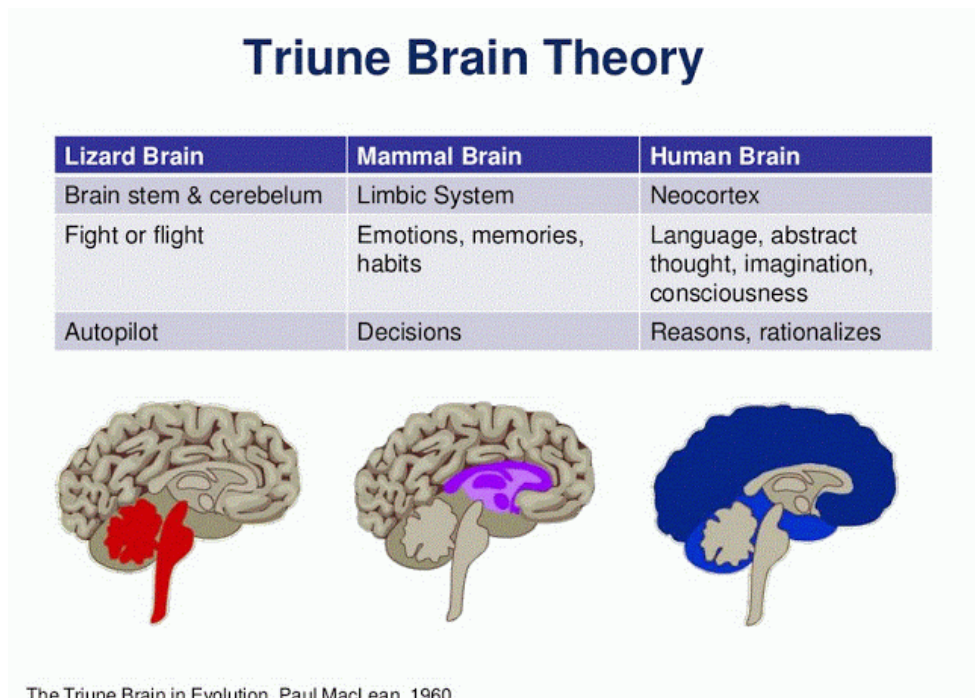
Dieser Teil ist sehr mit Deinem Überleben und Deiner Sicherheit beschäftigt, hier reagierst Du sehr reflexartig.

Mit Deinem **Säugetiergehirn** interpretierst und fühlst Du. Im limbischen System entstehen Triebverhalten und Deine primären Emotionen.

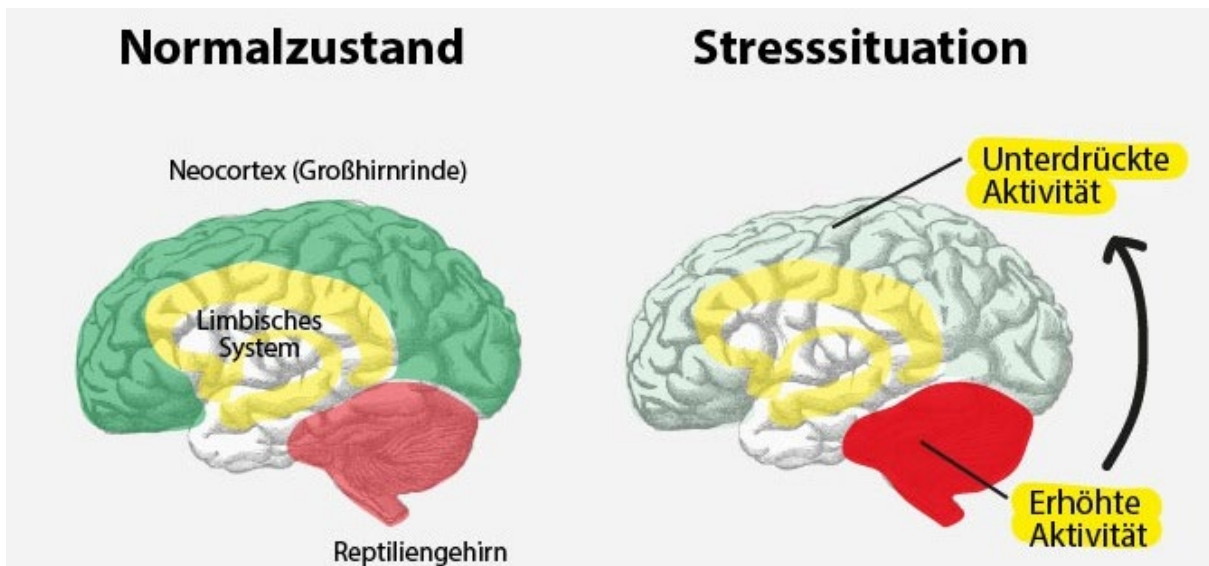
Rationales Denken passiert in Deinem **Menschenhirn**. Dieser Teil analysiert, lernt und steuert sehr komplex (auch Tiere besitzen ein Großhirn, nur viel weniger davon).

Wenn wir Menschen **zu viel körperlichen, emotionalen oder seelischen Stress** haben (zu hohe oder zu lange Aktivierung) reagiert unser System mit einem recht alten Muster: **Kampf- Flucht-Totstellen** (Fight-Flight-Freeze, FFF). In der FFF Reaktion wird das Menschenhirn leider quasi umgangen und Du bist dann auf Deine älteren Hirnteile und deren Möglichkeiten beschränkt. Das merkst Du zb. daran, dass Du in starken Stresssituationen oft nicht mehr klar denken kannst.

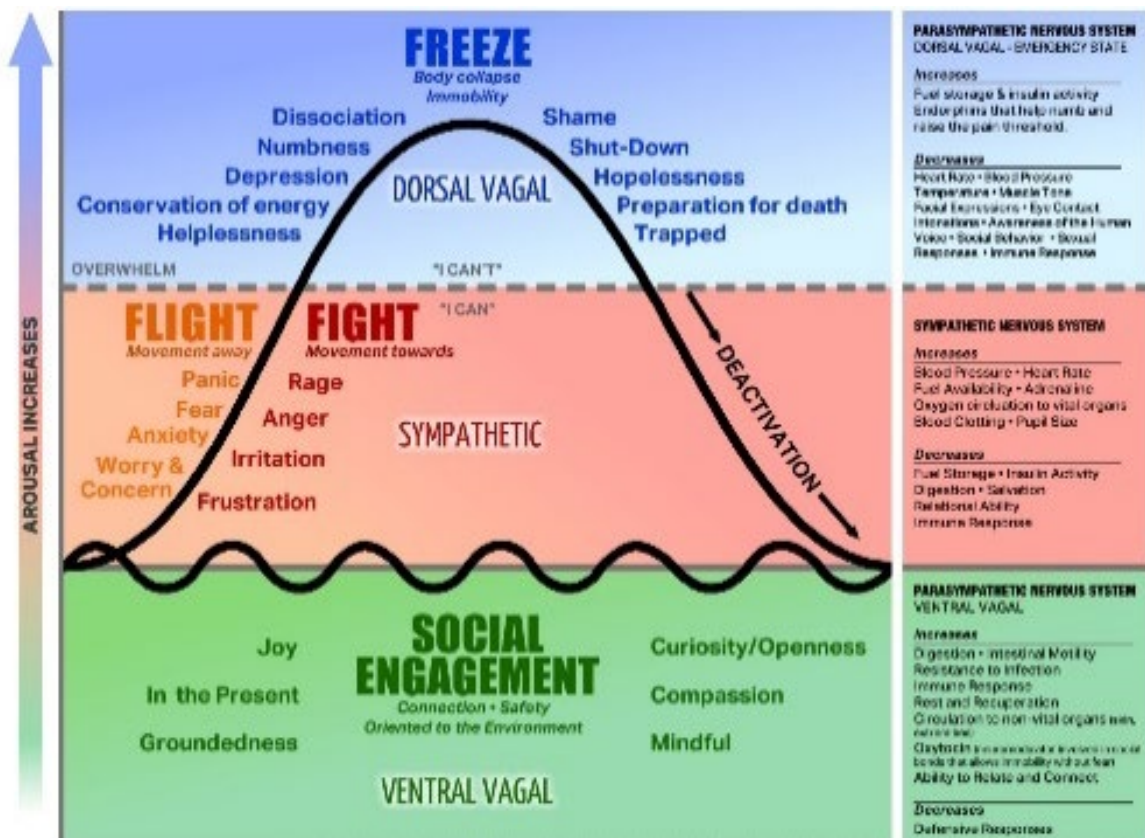
Der Fight-, Flight- oder Freeze Modus deaktiviert (umgeht) nämlich unsere höher entwickelten Hirnteile.



The Triune Brain in Evolution, Paul MacLean, 1960



Im Bild siehst Du, was im FFF da körperlich und emotional sonst noch passiert.



Wirklich gut fühlst Du Dich im **Social Engagement Zustand**, Dein System ist balanciert, Dein Menschenhirn ergänzt und integriert sich in die anderen Hirnteile und Dein Körper kann gesund funktionieren.

Deswegen empfehlen wir von ganzem Herzen: **Chill out statt burn out!**



## Test/Übung

**2 einfache Tests** um zu überprüfen ob eine Übung (oder Tätigkeit, Situation, ...) deinen **Parasympathikus aktiviert** (funktionieren über Entspannung der Muskulatur):

**Längstest:** Steh aufrecht und lass Dich entspannt nach vorne hängen (nicht ziehen). Schau, wie weit Deine Fingerspitzen nach unten reichen und vergleiche das später damit, wie weit du nach einer Übungen kommst.

**Kopfdrehtest:** Dreh Deinen Kopf entspannt im Stehen oder Sitzen erst nach rechts (nicht mit Gewalt ziehen), dann nach links und schau, wie weit Du kommst. Vergleich dein Ergebnis nun vor und nach den folgenden Übungen.

*Im Folgenden veränderst Du jetzt **Dauer und Ort Deiner Ein- und Ausatmung** und **überprüfst** dann (zb mit den Tests von oben) den Effekt davon. Lass Dir Zeit und probier die Übung erst aus. Wenn Du sie verstanden hast und kannst, mach erstmal 3-5 Wiederholungen. Wenn das gut geht, probier gern mehr Wiederholungen. Sobald Dir schwindlig oder sonstwie komisch wird, mach langsamer oder eine Pause. Achte besonders drauf, dass Du alle Luft, die Du eingeatmet hast, auch wieder **ganz ausatmest**.*

### **4x4 Box Atmung (eher balancierend):**

Atme kurz und locker durch Deine Nase ein (lass Deinen Oberkörper, Schultern und Nacken ganz entspannt) und schaff in Zwerchfell und Bauch Platz für Deine Einatemluft. Zähl dabei bis 4. Dann halte die Luft und zähl dabei wieder bis 4. Jetzt atmest Du langsam durch die Nase aus (ohne Drücken und Pressen) aus und zählst dabei nochmal bis 4. Dann mach wieder eine Pause und zähl ein letztes Mal bis 4. Wiederhol das von vorne.

### **Parasympathikus Übung 1 (eher beruhigend):**

Atme kurz und locker durch Deine Nase ein (wie oben). Atme langsam durch die Nase aus (wie oben). Dabei öffnest und schließt Du langsam mehrmals Deinen Mund (öffne das Kiefergelenk ganz). Warte nach dem Ausatmen kurz bevor Du wieder einatmest. Wähle eine Geschwindigkeit, die für Dich angenehm ist. Wichtig bei dieser Übung ist erstmal nur, dass Du kürzer Einatmest als Ausatmest. Wenn Du das öfter übst kommst Du (im Ruhezustand) auf ca. 6 Atemzüge pro Minute. Dabei sinkt dann zb auch dein Puls.

### **Sympathikus Übung (eher aktivierend):**

Atme durch Deine Nase ein und zähl dabei mit. Diesmal schaffst Du bewusst in

Deinem Brustkorb Platz für die Luft (lass Deinen Körper trotzdem entspannt). Atme kurz (zb die Hälfte der Einatemzeit) und **ganz** durch den Mund aus (ohne Drücken und Pressen). Diese Atmung füllt Deinen Körper mit Sauerstoff und gibt Energie.

### **Quick Stress Relief (Stressseuftzer):**

Atme langsam, voll und ganz durch die Nase ein. Am Schluß ziehst Du ganz schnell und mit Muskelunterstützung (Zwerchfell) nochmal einen Schnaufer drauf. Dann atmest Du langsam und **ganz** durch Deinen Mund aus. Das hilft in akuten Stresssituationen 😊

### **Panik und Stress Training:**

Atme 4 mal langsam und voll durch die Nase ein und den Mund **ganz** aus. Dann machst Du 5 sehr schnelle Atemzüge (achte drauf, dass Du die ganze Luft wieder **komplett ausatmest**). Nach dem letzten Ausatmen wartest Du so lang's geht mit dem nächsten Einatmen und wiederholst von vorn. Durch das gehaltene Ausatmen trainierst Du gleichzeitig die CO2 Toleranz Deines Systems.

## **Quiz**

**Die 3 Teile unseres Gehirns heißen Krokodilhirn, Kuhhirn und Menschenhirn? – fast: Reptilienghirn, Säugetiergehirn und Menschenhirn**

**Mit unserem Reptilienhirn lösen wir komplizierte mathematische Aufgaben. – das wird schwierig! Unser Menschenhirn kann das aber meist ganz gut.**

**Soziale Verbundenheit und Emotionen kommen aus unserm Säugetiergehirn. – Yupp! Reptilienhirn (Das Krokodil kümmert sich wenig um seine Brut und kommt auch nicht kuscheln) und Menschenhirn (kann Autofahren lernen und Integralrechnen, aber Wertschätzung is da vorne nicht zuhaus) sind anderweitig beschäftigt.**

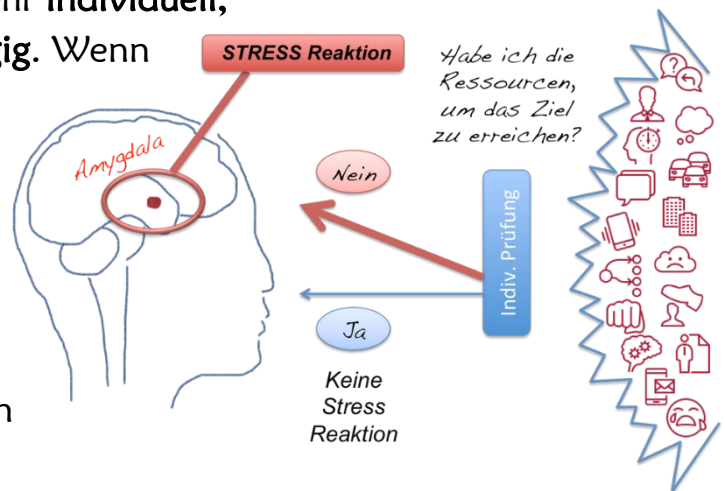
**FFF sind wunderbare Alltagszustände, in denen wir uns besonders wohlfühlen. – Frei nach: Das kann man schon machen, aber dann ist's halt Kacke. Fight-Flight-Freeze sind Ausnahmeprogramme, die auf Dauerschaltung erschöpfen und krank machen**

**Entspannung und Ruhe ist was für Faule und Esos. – Nope, des is erstens notwendig, zweitens maximal gescheit und gesund und drittens eigentlich urangenehm. Chill out statt burn out!**

## Reiz – Interpretation – Reaktion

Stress ist eine **Reaktion Deines Systems auf die Interpretation** (Achtung bedrohlich!) eines **Reizes** von außen oder innen. Ein Reiz wird also durch **Deine Interpretation** als **Stressfaktor** oder nicht als Stressfaktor wahrgenommen und erlebt. Was Dich persönlich stresst ist sehr **individuell, situationsabhängig und zustandsabhängig**. Wenn

Du zb Kopfschmerzen hast wird Lärm wahrscheinlich plötzlich zum Stressfaktor. Oder: Wenn Du schlechte Erfahrungen in Streitsituationen gemacht hast, wird Du Konflikte wahrscheinlich eher fürchten und meiden. Oder: Wenn Dich schon mal ein Hund gebissen hat ist's wahrscheinlich, dass Du auf Hunde mit Angst reagierst. Oder: Wenn Du körperlich nicht fit bist kann schon eine kleine Wanderung große Anstrengung für Dich bedeuten.



Generell reagieren wir alle auf **Neues, Extremes** und **negativ (bedrohlich) Interpretiertes** mit einer Aktivierung unsres Systems (=Stress). In der Stressreaktion wird Dein **System hochgefahren** (u.a. über den Sympathikus), Deine Aufmerksamkeit fokussiert (Hören und Sehen sind dann zb schärfer als sonst), Deine Durchblutung erhöht und Deine Energiereserven aktiviert. Diese Reaktion ist sehr **archaisch, braucht viel Energie** und ist als **Kurzzeitreaktion** gedacht (zb. um früher mal vor einem Tiger fortzulaufen). Wenn Du dauerhaft Stress hast ist das sehr anstrengend und erschöpft Dein System auf allen Ebenen: körperlich, emotional und geistig.

Daher halten wir's für sehr hilfreich, dass Du

1. wahrnehmen und spüren lernst, wenn Du gestresst bist. (**Spürsinn** – „Felt Sense“)
2. rausfindest, was Dich stresst (**Bewusstsein** – „Self Awareness“)
3. lernst, Deinen Stress selber zu regulieren oder Deine Stressfaktoren oder Deine Interpretation zu verändern (**Selbstregulation**)

Gute **Indikatoren für Deinen Stress** sind zb Deine Atemfrequenz, Dein Puls und Deine **Herzratenvariabilität (HRV)**. Die HRV ist der Unterschied zwischen Deinen Herzschlägen. Je gleichmäßiger Dein Herz schlägt (geringe HRV), desto höher Dein

Stress, je unterschiedlicher Deine Pulspausen (hohe HRV), desto entspannter bist Du. Die Messsensoren dafür gibt's im Internet zu kaufen, manche Handys haben dafür sogar einen Sensor eingebaut (zb Samsung Galaxy über die Health App).

***Generell für die meisten aktivierend:***

Schnelle, oberflächliche Atmung  
Anstrengende Bewegung, Arbeit, Computer, TV, Handy  
Zeitdruck, Termindruck, Überforderung  
Unruhe und Unsicherheit, fehlende Struktur und Planung (im Tag, bei Tätigkeiten)  
Extreme: Temperaturen (kalt, heiß), Lautstärke und Lärm (Verkehr, Baustelle, Menschen,...)  
Wenig/schlechter Schlaf und wenig/keine Pausen  
Schlechte, einseitige Ernährung (kostet viel Energie, wichtige Nährstoffe fehlen),  
Unterernährung und ebenso übermäßige Nahrungszufuhr  
Toxine (in Lebensmitteln, der Luft, aus Kleidung, Zahnfüllungen, von Möbeln, Trinkflaschen, etc)  
Substanzen (Zucker, Kaffee, Teein, Cola, Nikotin)  
Situationen und Soziales: Konflikte, Mobbing, Verlust, Verletzung, Krieg,...  
Emotionen: Angst, Unsicherheit, Streit, Wut, Überraschung, Begeisterung  
Gedanken: Sorgen, Probleme, Ängste  
persönliche Haltung (sich selbst, dem Leben und andren gegenüber):  
perfektionistisch, kritisch, fordernd, rechthaberisch, provokant...

***Generell für die meisten beruhigend:***

Langsame, tiefe Atmung (6 pro Min)  
Monotone Bewegungen (Schaukeln, Wiegen), Spaziergang in der Natur, Massage, Baden, Singen, Summen, Strecken, Gähnen  
Klang, Musik, Naturgeräusche (Regen, Wellenrauschen, Vogelzwitschern)  
Gerüche: ätherische Öle, Naturdüfte  
Gute Struktur, Plan (des Tages, von Tätigkeiten, Gewohnheiten)  
Gesunde, angemessene Ernährung (je nach Typ, Tätigkeit und Zustand)  
Ausreichend und angemessen Ruhephasen, Schlaf  
Situationen und Soziales: Angenehmes, wertschätzendes Umfeld, Zuwendung und Zuneigung, entspanntes/gemeinsames Tun, Sicherheit, Verbindung und Verständnis  
Emotionen: Dankbarkeit, Wertschätzung, Zuneigung, Akzeptanz  
Gedanken: Sicherheit, Schönheit, Gelassenheit, Zuversicht  
persönliche Haltung: gelassen, tolerant, verständnisvoll, zuversichtlich, liebevoll, wertschätzend, ...

## Test/Übung

### Beschreibender Selbstcheck:

*Wenn Du wissen willst, wie Dir geht, dann frag Dich! Wenn Du diese Übung regelmäßig machst wirst Du Dich bald gut kennen ... eine super Voraussetzung dafür, dass Du Dich gut um Dich kümmern kannst 😊*

Setz Dich bequem hin, schließ Deine Augen und mach ein paar ruhige Atemzüge. Beim Selbstcheck richtest Du **Deine Aufmerksamkeit auf Dich** und **beschreibst** (Dir), was Du gerade wahrnimmst. Versuche beim Wahrnehmen/Beschreiben zu bleiben und nicht zu (be)werten (das ist Deine Meinung drüber, wie Du das findest, was Du wahrnimmst... und die brauchts grad nicht 😊).

Spür kurz hin, welche **Gedanken** Du gerade denkst, was Dich beschäftigt. Nimm's nur wahr, so, als würdest Du das notieren. Versuch Deine Gedanken nicht zu ändern oder zu vertreiben, es langt, wenn Du sie bemerkst (zb „Aha, ich denke gerade, dass ich diese Übung komisch finde.“; „Hmm, was gibt's heut wohl zum Abendessen?“; „Boah, mir geht XY total auf die Nerven mit seinem dauernden ...“; usw.).

Nun spür kurz hin, was Du in Deinem **Körper** spürst und wie Du atmest. Vielleicht nimmst Du gerade auch ein **Gefühl** wahr. Sammle Deine Empfindungen und bemerke auch die Bereiche, die Du gerade wenig oder nicht spürst (zb. „Mein rechter Fuß tut etwas weh. Mein Magen knurrt und meine Augen bewegen sich unter den Augenlidern hin und her. Ich atme recht schnell und flach in meine Brust, fühle mich etwas unruhig und bin hungrig.“; „Mein Körper ist müde, schlapp und fühlt sich schwer an, ich bemerke eine leichte Traurigkeit und einen Druck am Kehlkopf. Ich atme ganz wenig und langsam in den Bauch.“; „Mein Mund ist trocken, meine Füße und Hände sind warm, meine Schultern und mein Gesicht sind entspannt und meine Beine spüre ich wenig.“; usw)

Damit trainierst Du übrigens auch die **selbstreflektierte Wahrnehmung**. Ein Zustand, der aus modernster neurowissenschaftlicher Erkenntnis unglaublich gesund für Dein Hirn und seine Entwicklung ist.



## Quiz

**Unser System interpretiert alle eingehenden Reize. – Prinzipiell ja, allerdings mit Filter (erlernte wichtige, neue, extreme, gerade interessante Reize zb. werden priorisiert verarbeitet).**

**Was mein System in einen Reiz interpretiert kann ich nicht beeinflussen. – Woll, woll. Das setzt voraus, dass Du Dir Deiner Interpretation bewußt wirst und sie dann überprüfst und korrigierst.**

**Wenn ich mich richtig entspannen will geh ich in zur Stoßzeit in die Shoppingmall, stell mir 3 Espressi mit Schokohörnchen dazu rein und beeil mich voll, damit ich rechtzeitig zum Abendprogramm im TV wieder zuhause bin. – Ähhh, eher weniger. Das ist alles recht aktivierend. Weniger ist mehr wenns um Entspannung geht. Also, ab aufs Sofa oder raus in den Wald, Tee trinken und vor sich hin summen zb...**

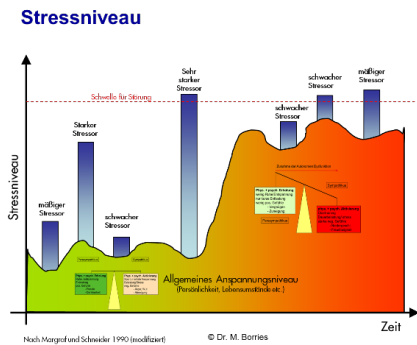
**Meine Freundin geht 3x die Woche schwimmen und findet das super entspannend. Ich find das anstrengend. Wer von uns hat recht? – Beide und keiner. Das ist unterschiedlich. Wenn Du ein guter, geübter Schwimmer bist kann das durchaus entspannend sein - für Dich. Jemand, der beim Kraulen Wasser in Nase und Ohren und nach drei Zügen keine Luft mehr bekommt empfindet Schwimmen wohl eher als Anstrengung und Stress.**

**Es ist egal was ich denk und was mein Hirn denkt kann ich eh nicht beeinflussen. – Neiiin, da unterschätzt Du Dich und Deine Fähigkeiten. Lern und üb und wird der Chef Deines Hirns. Sonst macht das was es will. Und das will man nicht unbedingt**



# Resilienz und Regulation

Resilienz bedeutet Deine **körperliche, emotionale und geistige Widerstandsfähigkeit** gegen Stressfaktoren und Deine Fähigkeit diese auszugleichen (Regulation). Deine **Resilienz** basiert auf Deinen **individuellen Voraussetzungen**, Deinem **Stresslevel** und Deinen eigenen **Stressfaktoren**.



Resilienz ist:

- **individuell:** Bei jedem Menschen unterschiedlich (Deine persönlichen Voraussetzungen, Dein momentaner Zustand = Stresslevel, Deine Erfahrungen, Erlebnisse, Kontexte)
- **variabel:** In manchen Lebenszeiten unterschiedlich (zb im Kindes- und Jugendalter, verschiedene Entwicklungsphasen vulnerabler)
- **situationspezifisch:** je nach subjektiver Bedeutung und empfundener Bedrohlichkeit der Stressoren bist Du zb hier resilienter (Verkehrsunfall), dort weniger (Tod Bezugsperson)
- **multidimensional:** Deine Anpassung – und Bewältigungsfähigkeit ist in verschiedenen Lebensbereichen meist unterschiedlich (zb intellektuelle Leistungsfähigkeit, soziale Kompetenzen)

Resilienz hat **verschiedene Bereiche:**



**Geistig, mentale Resilienz:** Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung, Netzwerkorientierung, Lösungsorientierung, Zukunftsorientierung, Aufmerksamkeitsspanne

**Spirituelle Resilienz:** Persönliche Werte, Toleranz fürs „Andere“, Demut, Gelassenheit und Gleichmut, Güte und Dankbarkeit

**Körperliche Resilienz:** Zirkadianer Rhythmus, Schlaf, gesunde und angemessene Ernährung, Bewegung ohne Überlastung

**Emotionale Resilienz:**

Wahrnehmung, Umgang und Ausdruck von Emotionen lernen und üben, „gesunde“ Emos bewusst fokussieren, „ungesunde“ balancieren, unterstützendes soziales Umfeld und Beziehungen, Spielen

Ein Teil Deiner Resilienz ist angeboren, ein Teil ist von Deiner Umgebung, Deiner

Geschichte und Deinen Erfahrungen **geprägt**. Es ist also gut zu wissen, wo Deine ganz persönlichen Stärken und Schwächen sind. Und das Beste ist:

Deine **physische, psychische und emotionale Resilienz** und **Regulationsfähigkeit** kannst du **trainieren** und **vergrößern**.

<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Liebe, Vergebung</li> <li>- Selbstzweifel, Hass</li> </ul>	 <i>Herz</i>	 <i>Dünndarm</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Freude, aufbauend</li> <li>- Kummer, Undankbarkeit</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Friede, innere Führung</li> <li>- Ruhelosigkeit, Panik</li> </ul>	 <i>Blase</i>	 <i>Niere</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ sexuelle Sicherheit, findig sein</li> <li>- sexuelle Unsicherheit</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Gelassenheit, Stille</li> <li>- Eifersucht, Starrsinn</li> </ul>	 <i>Perikard</i>	 <i>3-fach Erwärmer</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Leichtigkeit, Hoffnung</li> <li>- Schwere, hoffnungslos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Verehrung, Nachsicht</li> <li>- Wut, Jähzorn, Langeweile</li> </ul>	 <i>Galle</i>	 <i>Leber</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Glücklich, Frohsinn</li> <li>- Wut, Zorn, Rachsucht</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Demut, Toleranz</li> <li>- Hohn, Vorurteil, Hochmut</li> </ul>	 <i>Lunge</i>	 <i>Dickdarm</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Mitgefühl, loslassen können</li> <li>- Gleichgültigkeit, Schuld</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Zufriedenheit, Harmonie</li> <li>- Enttäuschung, Gier</li> </ul>	 <i>Magen</i>	 <i>Milz/Pankreas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Sicherheit, Zuversicht</li> <li>- Zukunftsangst, Neid</li> </ul>

## Test/Übung

*Hier sind vier einfache Übungen mit denen Du bewusst Deinen **Parasympathikus** aktivieren und trainieren kannst:*

### **Caring Hands:**

Setz Dich bequem hin und schließ Deine Augen. Nun fährst mit den Fingerspitzen deiner einen Hand gaaaaanz langsam über Deine andere Hand und richtest Deine ganze Aufmerksamkeit auf die Empfindung in Deinen Händen. V.a. der Bereich Deiner Handballen reduziert recht unmittelbar Neurostress.

Mach jetzt den Kopfdreher- oder den Längstest und schau, ob die Übung was bei Dir bewirkt.

### **Peripherie-Glancing (Starren):**

Setz Dich bequem hin, entspann Dein Gesicht und lass Deine Augen offen und ruhig (dh. Du schaust nicht hin und her, sondern bleibst in einer „Einstellung“).

Normalerweise konzentrieren wir uns auf den Bereich, in dem wir scharf sehen.

Jetzt machst Du genau das Gegenteil und konzentrierst Deine Aufmerksamkeit auf den äußeren Bereich Deines Sehfeldes (der ist etwas unscharf). Bleib so ein wenig und überprüfe dann den Effekt mit einem der beiden Tests. Vielleicht kannst Du sogar bemerken, wie sich Dein Bewusstseinszustand dabei verändert.

### **Strecken und Gähnen:**

Strecken und Gähnen aktivieren beide sehr stark und schnell Deinen Parasympathikus. Normalerweise „passiert“ das, aber Du kannst das eigentlich auch bewusst machen. Probier's mal aus: Tu so, als wärst Du ein Schauspieler und würdest Dich strecken und dabei Gähnen. Ganz oft kannst Du damit spontan Deinen Streck- und Gähnreflex auslösen. Mit der Zeit gelingt Dir das dann auch sehr einfach. Die Wirkung kannst Du auch mit den Tests überprüfen.

### **Facing:**

Richt Deine Aufmerksamkeit auf Dein Gesicht. Spann alle Muskeln fest an, die Du bewusst anspannen kannst (auch die Augen, Mund, ...), zähl langsam bis 4 und lass sie wieder los. Vergiss dabei nicht, normal weiter zu atmen 😊. Spür Dein Gesicht. Wiederhol das. Du kannst auch versuchen einzelne Bereiche zu spannen.

## Quiz

**Resilienz is eine Dame aus einer osttiroler Stadt.** – *Kann sein, aber die is hier nicht gemeint. Resilienz meint Widerstandsfähigkeit, Strapazierfähigkeit. Wärs Du Captain Amerika, wär die Resilienz quasi Dein Schutzschild.*

**Meine Resilienz ist immer gleich und wir sind alle gleich resilient.** – *Äh...nein. A bissl komplexer ist das schon mit der Resilienz. Die ist a. von Haus aus grundverschieden bei jedem von uns und b. verändert sich die auch noch je nach Entwicklungsphase, Situation und Lebensbereich.*

**Schlafen kann ich wenn ich tot bin.** – *Durchaus. Und je weniger Schlaf, desto schneller tot. Für die allermeisten Menschen ist ausreichend und regelmäßiger Schlaf sehr empfohlen (weil erholsam und regenerierend).*

**“A Burger a day, keeps the doctor away!”** – *Almost. The apple it was. Gesunde Nahrungsmittel sind bei McDo und Co eher selten zu finden. Schau Bio, regional, saisonal und find raus, was Du brauchst, was Dir guttut. Ein Holzfäller sollt anders essen, als ein Gymnasiast.*

**Dankbarkeit und Wertschätzung sind Gefühle, die es tunlichst und generell zu meiden gilt.** – *Hmmm... würd ich jetzt persönlich nicht empfehlen. Am besten Du probierst das aus!*

**Wenn mich was ärgert hau ich drauf oder schrei das an.** – *Ja, wenn Du noch Windeln trägst und grad im Trotzalter bist, mach das (da ist die Reaktion noch angemessen)! Solltest Du das hier schon lesen können stehen Dir mehrere und konstruktivere Handlungsoptionen zur Verfügung. Google das mal, schau's Dir von jemanden ab, der gut kann, probier's selber aus oder such Dir einen guten Coach der Dir dazu was zeigen kann!*



## Selbstregulation lernen und trainieren

Bevor Du Dich **selber regulieren** kannst musst Du Dich erstmal bemerken (**Self – Awareness**). Und dazu brauchst Du Deine Aufmerksamkeit im momentanen Moment (**Präsenz**). Dh. Du bist nicht damit beschäftigt, was Der Huber Fritzi gestern zu Dir Blödes gesagt hat, Du denkst nicht daran, was Du zur nächsten Party anziehen willst, Du gehst nicht Deine persönliche ToDo Liste im Kopf durch, Du schwelgst nicht in Erinnerungen an den letzten Urlaub und Du planst nicht schon den nächsten.



### Achtsame Aufmerksamkeit (Präsenz)

heißt, dass Du bemerkst, wie's Dir gerade geht, was Dein Körper gerade spürt und tut, was Dein Herz gerade fühlt, was Dein Hirn gerade denkt und was in Deiner Umgebung gerade passiert.

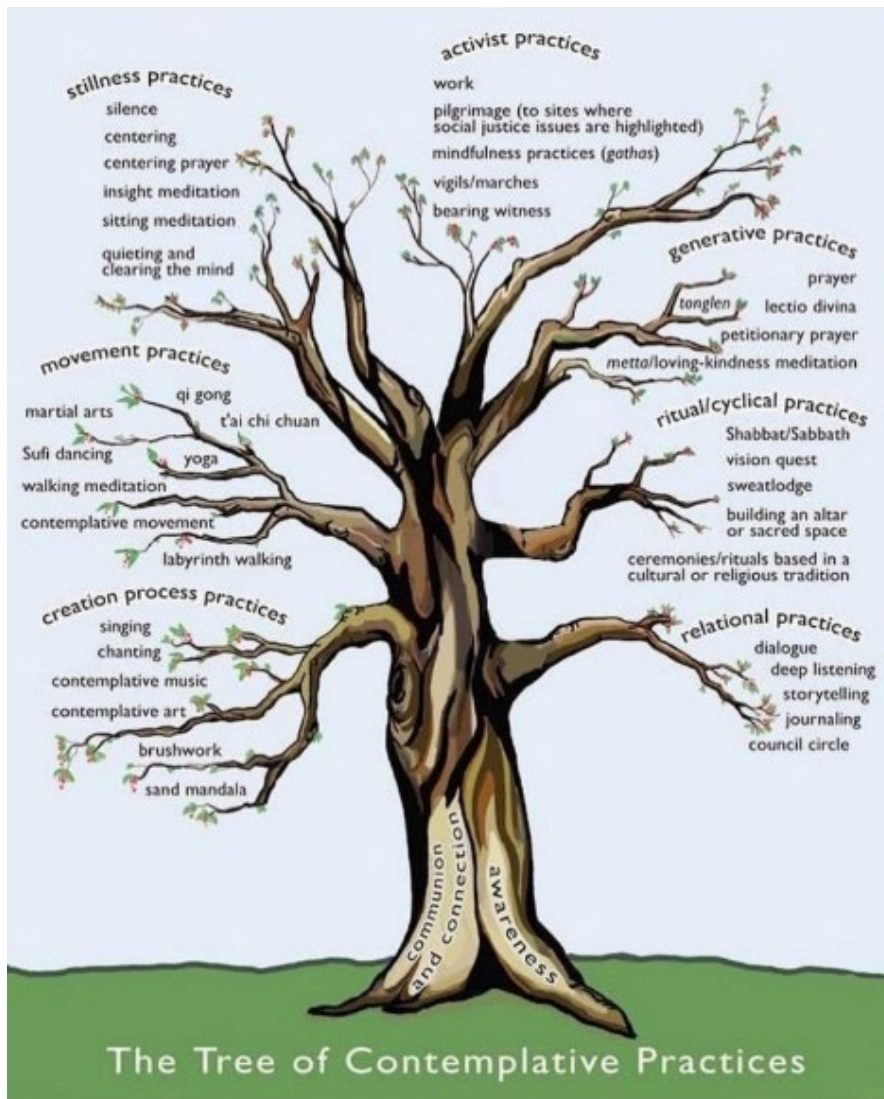
Der nächste Schritt ist der **Fokus**, dh. Du lenkst Deine Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Punkt (zb. Dein momentanes Gefühl oder Deine momentanen Gedanken). Das klingt recht einfach, aber versuch mal Deine

Aufmerksamkeit über mehrere Minuten nur auf einem Objekt (zb Baum, Himmel) oder nur auf Deiner Atmung zu halten. Du wirst merken, dass Dein Geist recht schnell den Fokus wechselt und meist ganz gern beginnt dem eigenen Geplapper im Kopf zuzuhören und sich in Geschichten verstrickt. Durch Übung (zb. Meditation) kannst Du das aber sehr leicht **trainieren**. Dann bist Du der **Chef Deiner Aufmerksamkeit** 😊 .

Damit deine Selbstregulation klappt ist ratsam, dass Du auch Deine **Atmung** beherrscht. Sie ist quasi der Schlüssel zu Deinem ANS. Deswegen:

**Try, train, triumph!** Überleg Dir, was Du wie und wann trainieren möchtest und bau Dein **Training** in Deinen Tag ein. Das ist dann vielleicht eine Atemübung vor dem Aufstehn im Bett, Neurostreams für Deine Siesta, ein Mindfulness Moment der Dankbarkeit bevor Du abends einschläfst oder der Plan, immer, wenn Du Dich ärgerst erstmal 3 Züge Box Atmung zu versuchen. Mit der Zeit wirst Du richtig gut.

In unserm Trainingsbaum siehst Du einige Vorschläge. Probier aus und wähle die, die zu Dir passen und für Dich funktionieren!



Wenn Du präsent, fokussiert und trainiert bist, kannst Du jetzt auch **bewusste Entscheidungen treffen (Choice)**: Zb bemerkst Du, dass Dich etwas oder wer gerade sehr ärgert und Du am liebsten draufhaun möchtest. Das hältst Du aber für eine zweifelhafte Verhaltensidee und also beschließt Du Dich etwas zu beruhigen (um den FFF Modus zu beenden), um dann die Situation kreativ lösen zu können (weil kreativ bist Du nur im Social Engagement Zustand).

## Test/Übung

### Slomo:

Beweg Dich ganz (möglichst Deinen ganzen Körper: Arme, Gesicht, Haut, ...) und ganz langsam (wie in Zeitlupe) auf der Stelle oder durch den Wald. Atme ganz sanft, achte drauf, dass Dein Körper (Deine Muskeln, Augen, Gelenken, Hände, ...) dabei ganz weich sind und lass Dir unglaublich viel Zeit.

### Dankbarkeit/Wertschätzung:

*Dankbarkeit und Wertschätzung fühlen sind unglaublich **angenehm** an und sind seeeehr **heilsam**. Für Dich **und** für andre! Am Anfang fällt es Dir vielleicht schwer etwas zu finden, für das Du wirklich dankbar bist, aber Du wirst sehen, dass sich das mit der Zeit sehr ändert! Mit der folgenden Übung trainierst Du diese beiden Gefühle. Wir empfehlen Dir das täglich, am besten abends vorm Einschlafen.*

Schließ Deine Augen (falt die Hände vor Deinem Brustbein und senk Deinen Kopf ein wenig). Atme ruhig und entspannt und frag Dich:

Wofür bin ich dankbar (generell, gerade jetzt, ...)?

Was ist mir wertvoll, was bedeutet mit etwas (Menschen, Umstände, Erlebnisse, Zustände, ...)?

*Wenn Du was Tolles erleben willst, dann probier mal, was passiert, wenn Du Deine Dankbarkeit ausdrückst (schreib zb Deinem Lieblingslehrer eine Karte und bedank Dich für etwas, das Dir wichtig ist; Sag Deiner Mum, wie gut Dir das Essen heute geschmeckt hat oder wie froh Du bist, dass sie so ... ist; Schau auf Dich selbst und die Dinge, die Du an Dir magst und toll findest; Schreib Deiner Freundin/Deinem Freund eine WhatsApp und bedank Dich für etwas, das Dir etwas bedeutet; ...)*

### Gehmeditation:

Stell Dich aufrecht hin und verlagere Dein Gewicht ein kleines bisschen nach hinten. Du stehst dabei eher auf Deiner Ferse, Deine Knie strecken sich durch. Deine Haltung ist stabil und statisch. Wie empfindest Du Dich?

Nun verlagere Dein Gewicht etwas nach vorne. Du stehst auf Deinen Fußballen, Deine Knie sind flexibel und Deine Beinmuskeln aktiviert. Deine Haltung ist jetzt dynamisch. Wie verändert sich Dein Gefühl dabei?

Wähle eine der beiden Haltungen oder nimm Deine gewohnte ein und geh schweigend, langsam und bewusst zum Ausgangspunkt zurück. Halt Deine Aufmerksamkeit bei Dir und Deinen Schritten.

## Quiz

**Ich folge meinem Geist wohin's ihn zieht.** – *Can do. Ich bin in mir gern Chef und zieh es vor meinem Geist zu sagen womit der sich beschäftigen soll. Google dazu mal „Monkey Mind Mönch“ 😊*

**Meine Nase markiert den Mittelpunkt in meinem Gesicht. Darüber hinaus hat sie keine weitere Funktion.** – *Nun ja, das wär doch schad. Mit der Nase atmet und riecht es sich eigentlich auch ganz gut. Beides stimuliert den PS.*

**Das sinnlose Rumschweifen im Wald tut mir irgendwie gut.** – *Check, das ist richtig. Nur sinnlos ises nicht, weil dabei erholt sich sowohl Dein Geist, als auch dein Körper.*

**Tibetanische Mönchsgesänge sind „kontemplative Musik“, Heavy Metal auch.** – *Teilweise richtig. Probier's und spür's!*

**Meditation ist was für Mönche und Mädchen.** – *Auch, aber das können alle andren auch (lernen). Such Dir eine Meditation, die zu Dir passt, bau sie in Deinen Tag ein und staun, wie schnell Du das dann kannst und wie gut's Dir tut!*