

10 SIGNALE,

**dass dein Nervensystem
im Stress ist**

UND WAS DU DANN TUN KANNST



Dein
Nervensystem
verstehen

SAVINA TILMANN

HERZLICH WILLKOMMEN

Manchmal ist es völlig klar und eindeutig spürbar: Dein Herz schlägt schneller, die Gedanken rasen oder du fühlst dich wie gelähmt.

Und manchmal merkst du es kaum – nur die innere Unruhe, die Gereiztheit oder eine merkwürdige Leere und “Abwesenheit”, die verrät, dass etwas nicht stimmt.

All das hat mit deinem Nervensystem zu tun. Es ist wie ein unsichtbarer Dirigent, der bestimmt, ob du ruhig und klar bleibst – oder ob dein Körper Alarm schlägt.

Diese Übersicht hilft dir, 10 wichtige Signale zu erkennen, die zeigen: Mein Nervensystem ist gerade nicht in Balance.

Wenn du diese Zeichen bei dir wahrnimmst, kannst du lernen, freundlich und bewusst darauf zu reagieren.

So findest du Schritt für Schritt zurück in deine innere Ruhe und Stabilität.

Mein Name ist Savina Tilmann. Ich bin ausgebildete Traumatherapeutin, Trauerbegleiterin und Psychologische Beraterin/Coach, ich begleite Menschen seit 1993, und seit über 14 Jahren leite ich Aus- und Weiterbildungen in diesen Bereichen – sowohl für Berufsstarter als auch für erfahrene Coaches und Therapeut*innen.

Persönlichkeitsentwicklung (vor allem für Coaches, Berater*innen und Therapeuten*innen) ist mein Herzensthema, weil ich mit ganzem Herzen fühle, dass wir die Welt heller machen können, wenn wir bei uns selbst „aufräumen“.



Möchtest du tiefer in das Thema eintauchen?



[Höre gerne in meinen Podcast hinein](#)



[oder abonniere meinen Newsletter](#)

WICHTIGE SIGNALE

Dein Körper spricht ständig mit uns – nur hören wir oft nicht richtig hin oder wir kennen die Signale nicht gut genug. Wenn dein Nervensystem aus dem Gleichgewicht gerät, sendet es kleine und große Warnzeichen: in deiner Atmung, deiner Mimik, deiner Stimme und sogar in deinen Gedanken.

Diese Checkliste hilft dir, 10 dieser Signale zu erkennen und sanft auf sie zu reagieren. So kannst du dich Schritt für Schritt wieder stabilisieren und mehr Ruhe in deinen Alltag bringen.

10 SIGNALE, AUF DIE DU ACHTEN KANNST

- ☐ 1.) Flacher Atem
- ☐ 2.) Körperspannung und Unruhe
- ☐ 3.) Starre oder überaktive Mimik
- ☐ 4.) Schwierigkeiten, Blickkontakt zu halten
- ☐ 5.) Schnelle, sprunghafte Sprache oder stockendes Sprechen
- ☐ 6.) Schwierigkeiten, Körperempfindungen zu benennen
- ☐ 7.) Übermäßige Rationalisierung oder Distanzierung von Emotionen
- ☐ 8.) Schwierigkeiten, im Hier und Jetzt zu bleiben
- ☐ 9.) Plötzliche emotionale Überflutung oder Taubheit
- ☐ 10. Fluchtverhalten (Wechsel des Themas, Witzeln, Ablenkung)



1.) Flacher Atem

! **Signal:**

Manchmal atmest du flach, hältst die Luft an oder merkst erst spät, dass deine Atmung unruhig geworden ist.

Das ist ein deutliches Zeichen dafür, dass dein Nervensystem gerade auf Stress reagiert.

? **Reflexionimpuls**

In welchen Momenten fällt dir selbst auf, dass du kaum oder flach atmest?

♥ **Mini-Übung**

Atme langsam durch die Nase ein und doppelt so lange durch den Mund wieder aus.

Spüre dabei bewusst, wie sich deine Schultern entspannen.



2.) Körperspannung und Unruhe

! **Signal:**

Du merkst, dass dein Körper angespannt ist – vielleicht zappelst du, knirschst mit den Zähnen oder fühlst dich innerlich steif. Das zeigt: Dein Nervensystem steht unter Spannung.

? **Reflexionimpuls**

Wann fällt dir selbst auf, dass du dich verspannst oder unruhig wirst? Woran bemerkst du es?

♥ **Mini-Übung**

Bewege dich ganz leicht: Kreise sanft die Schultern oder reibe die Hände aneinander, um Spannung loszulassen.



3.) Starre oder überaktive Mimik

! **Signal:**

Vielleicht wirkt dein Gesicht plötzlich wie eingefroren oder deine Mimik ist übertrieben und zur Situation unpassend.

? **Reflexionimpuls**

Wie spiegelt dein Gesicht deine innere Ruhe oder Anspannung im Alltag?

♥ **Mini-Übung**

Atme einmal bewusst aus und bewege dein Gesicht sanft – z. B. Kiefer lockern oder die Stirn runzeln und wieder entspannen.



4. Schwierigkeiten, Blickkontakt zu halten

! **Signal:**

Manchmal fällt es dir schwer, anderen in die Augen zu sehen – oder du hältst den Blick viel zu starr. Beides zeigt, dass dein Nervensystem gerade in Alarmbereitschaft ist.

? **Reflexionimpuls**

Sei flexibel mit deinem eigenen Blickkontakt, um Druck zu reduzieren. Biete alternative Fokuspunkte an (z. B. auf einen Punkt im Raum zu schauen).

♥ **Mini-Übung**

Suche dir einen Punkt im Raum draußen vor dem Fenster, auf dem deine Augen sich einen Moment ausruhen können und nimm wahr, wie sich dein Atem und deine Spannung in den Schultern verändert.



5. Schnelle, sprunghafte Sprache oder stockendes Sprechen

! **Signal:**

Du redest sehr schnell, springst von Thema zu Thema oder kommst ins Stocken und verlierst den Faden.
Das ist ein Zeichen, dass dein Nervensystem unter Druck steht.

? **Reflexionimpuls**

Wie verändert sich deine Sprache, wenn du gestresst oder nervös bist?

♥ **Mini-Übung**

Sprich bewusst langsamer. Mach kleine Pausen zwischen den Sätzen und atme tief durch, bevor du weitersprichst.



6. Schwierigkeiten, Körperempfindungen zu benennen

! **Signal:**

Vielleicht kennst du das Gefühl, gar nichts in deinem Körper wahrzunehmen.
Oder es fühlt sich einfach leer, dumpf oder weit weg an.

? **Reflexionimpuls**

Wann nimmst du bewusst wahr, was in deinem Körper passiert? Oder fällt es dir schwer, überhaupt etwas in deinem Körper wahrzunehmen?

♥ **Mini-Übung**

Schau einmal neugierig, ob es gerade irgendetwas gibt, das du wahrnehmen kannst: Vielleicht Wärme oder Kälte, Druck oder Leichtigkeit – selbst ein ganz kleines Gefühl reicht.



7. Übermäßige Rationalisierung oder Distanzierung von Emotionen

! **Signal:**

Du merkst, dass du ständig analysierst oder erklärst, was passiert – aber kaum spürst, was du eigentlich fühlst.

? **Reflexionimpuls**

Wann bemerkst du, dass du eher denkst als fühlst?

♥ **Mini-Übung**

Halte kurz inne und frage dich sanft:

„Gibt es irgendwo in mir eine kleine Spur von Gefühl jenseits der Gedanken – vielleicht Ruhe, Anspannung oder etwas dazwischen?“



8. Schwierigkeiten, im Hier und Jetzt zu bleiben

! **Signal:**

Deine Gedanken schweifen immer wieder ab – in die Vergangenheit, in Sorgen oder in Tagträume. Es fühlt sich an, als wärst du nicht ganz da - nicht ganz im Hier und Jetzt.

? **Reflexionimpuls**

In welchen Momenten merkst du, dass du innerlich „woanders“ bist?

♥ **Mini-Übung**

Schau dich langsam im Raum um und benenne drei Dinge, die du siehst, zwei Dinge, die du hörst, und -wenn möglich- einen Punkt in deinem Körper, den du spüren kannst.



9. Plötzliche emotionale Überflutung oder Taubheit

! **Signal:**

Manchmal kommen Gefühle wie eine Welle – plötzlich intensiv und überwältigend. Oder du spürst gar nichts mehr, als hättest du innerlich abgeschaltet.

? **Reflexionimpuls**

Wie gehst du selbst mit starken oder plötzlichen Gefühlen um?

♥ **Mini-Übung**

Lege eine Hand sanft auf deinen Bauch oder deine Brust oder beides und atme ruhig ein und aus. Nimm wahr: Du musst gerade nichts tun.



10. Fluchtverhalten (Wechsel des Themas, Witzeln, Ablenkung)

! **Signal:**

Du wechselst plötzlich das Thema, machst einen Scherz oder lenkst dich ab. Oft passiert das automatisch, wenn dein Nervensystem sich schützen will.

? **Reflexionimpuls**

In welchen Situationen lenkst du dich selbst ab, statt bei dir zu bleiben?

♥ **Mini-Übung**

Halte kurz inne und nimm wahr, dass du gerade ausgewichen bist. Atme langsam aus und erlaube dir, einen Moment einfach still dazusitzen.

WEITERE RESSOURCEN



Mein Podcast “Das Glück, dich selbst zu finden”

In diesem Podcast widme ich mich kurz und knackig auf den Punkt gebracht vielen Fragestellungen aus dem Bereich Persönlichkeits-entwicklung und Coaching / Beratung.



[Höre gerne in meinen Podcast hinein](#)



Mein Podcast “Traumasensibel begleiten”

In diesem Podcast geht es um Trauma und traumasensibles Begleiten - vor allem im Bereich Coaching.



[Höre gerne in meinen Podcast hinein](#)



Mein Newsletter

Auch in meinem Newsletter teile ich alles aus der Welt der Persönlichkeitseentwicklung und des (vor allem traumasensiblen) Coachings.

Zudem erfährst du hier von Weiterbildungsangeboten, die für dich interessant sein könnten:



[Abonniere meinen Newsletter](#)

Jeder kleine Moment, in dem du dich selbst wahrnimmst, ist ein Schritt zurück zu innerer Ruhe und zu dir.