

Lerne Team Sympathikus kennen!

DEIN SELBSTSCHÜTZENDER ZUSTAND VON AKTIVIERUNG (KAMPF/FLUCHT).

WILLKOMMEN, schöne Seele!

Danke, dass du an diesem Quiz teilgenommen hast! Während du dieses Arbeitsblatt erkundest, möchte ich dich daran erinnern, dass dein Sympathikus-Zustand ein wunderschöner, adaptiver Zustand ist und dass dein Körper hart daran arbeitet, dich sicher zu halten. Und es gibt Dinge, die wir tun können, um ihn zu verändern, was wir unten gemeinsam erkunden werden!

Denke daran, es langsam anzugehen und dass dies nicht als diagnostisches Werkzeug gedacht ist. Wir werden lediglich neugierig auf unsere Erfahrung.

HÄUFIGE ERFAHRUNGEN IM SYMPATHIKUS-ZUSTAND:

- Dies ist eine „Ich muss jetzt“- Erleben
- Besorgnis, Verärgerung, Sorge, Frustration, Angst, Unruhe, Ängstlichkeit, Wut, Schrecken, Rage, Panik oder Panikattacken, Dringlichkeit
- Erhöhtes Adrenalin und Cortisol, gesteigerte Wachsamkeit in allen Sinnen, laserfokussiertes Sehen, Geräuschempfindlichkeit, rasende Gedanken
- Schwierigkeiten, sich zu entspannen oder langsamer zu werden, das Bedürfnis, äußere Umstände zu kontrollieren
- Gestörter Schlaf, Energieschübe und danach Erschöpfung
- Häufige Empfindungen: erhöhte Herzfrequenz, schwere Atmung, Muskelsteifheit, Engegefühl in der Brust, Zittern, Schwitzen, Schwindel, Ohnmacht, schwitzige Handflächen, allgemeine Anspannung, Hitze, Zittern, Zappeligkeit, zu viel Energie, Benommenheit, Zusammenbeißen, explodierende Empfindungen usw.

LASST UNS ERKUNDEN, WIE ES SICH ANFÜHLT, IM SYMPATHIKUS-ZUSTAND ZU SEIN!

Werde neugierig auf die Empfindungen, Bilder, Gefühle und Gedanken, wie es ist, in deinem Sympathikus-Zustand zu sein:

Zum Beispiel:

- Ich kann nicht schlafen, weil ich wach liege und darüber nachdenke, was morgen erledigt werden muss
- Verschwitzt, schneller Puls, ich kann nicht still sitzen
- Alle machen mich so wütend
- Alles wird auseinanderfallen, wenn ich langsamer werde
- Mein Körper will sich einfach bewegen
- Zu viel Energie, Anspannung, rasende Gedanken usw.

Du bist dran! Liste Empfindungen, Bilder, Gefühle und Gedanken auf:

REGULIERENDE RESSOURCEN:

Regulierende Ressourcen sind somatische Übungen, die unseren Schutzsystemen zeigen, dass wir sicher sind (was Regulation herbeiführt). Dies sind keine „Bewältigungsstrategien“. Bewältigungsstrategien sind brillante Dinge, die wir im Laufe der Zeit gefunden haben, um nicht mit der Dysregulation sein zu müssen, die wir erleben, indem wir sie überdecken/abstumpfen. Regulierende Ressourcen verändern unsere Erfahrung.

Hinweis: Im Sympathikus-Zustand wollen unsere Körper sich bewegen und unsere Aufgabe ist es, sie das tun zu lassen, daher wollen wir Dinge auswählen, die es uns ermöglichen, diese mobilisierende Energie zu entladen (freizusetzen).

LASST UNS DEINE REGULIERENDEN RESSOURCEN ERKUNDEN!

Es gibt therapeutische regulierende Ressourcen, aber du hast auch bereits einige! Denke an alles, was sich für dich als „gut“ registriert und dich dabei unterstützt, dich präsenter und geerdeter zu fühlen (reguliert in deinem Ventral-Zustand).

Zum Beispiel:

- In der Natur sein
- Schütteln / Tanzen
- Summen / Singen
- Sport treiben
- Spazieren gehen
- Tapping
- Mit einem Freund sprechen
- Eine Autofahrt machen
- Mit einem Haustier spielen
- Journaling/Tagebuch schreiben
- Yoga
- Einem Fremden Hallo sagen

Du bist dran! Was kannst du alleine tun? Was kannst du mit anderen tun?

