

DIE PSORIASIS-ILLUSION

Systemfehler erkennen. Nervensystem regulieren.

Das Konzept auf den Punkt gebracht:

Deine Schuppenflechte ist primär kein Hautproblem. Sie ist ein biologisches Schutzprogramm deines Körpers, das auf Autopilot läuft.



Abbildung 1: Der biologische Autopilot des Nervensystems

Solange du nur von außen cremst, bekämpfst du das Symptom, nicht die eigentliche Ursache in deinem Nervensystem.

Wie es wirklich funktioniert

Dein Gehirn arbeitet energiesparend und greift auf alte Muster zurück. Wenn du in der Vergangenheit Scham, Ablehnung oder Grenzverletzungen erfahren hast, speichert dein limbisches System das als absolute Gefahr.

Die Mechanik: Dein vegetatives Nervensystem schaltet auf Alarmstufe Rot. Da deine Haut dein biologisches Kontakt- und Grenzorgan zur Außenwelt ist, reagiert sie auf diese gefühlte Schutzlosigkeit. Sie baut einen massiven Panzer auf – die Plaques deiner Schuppenflechte.

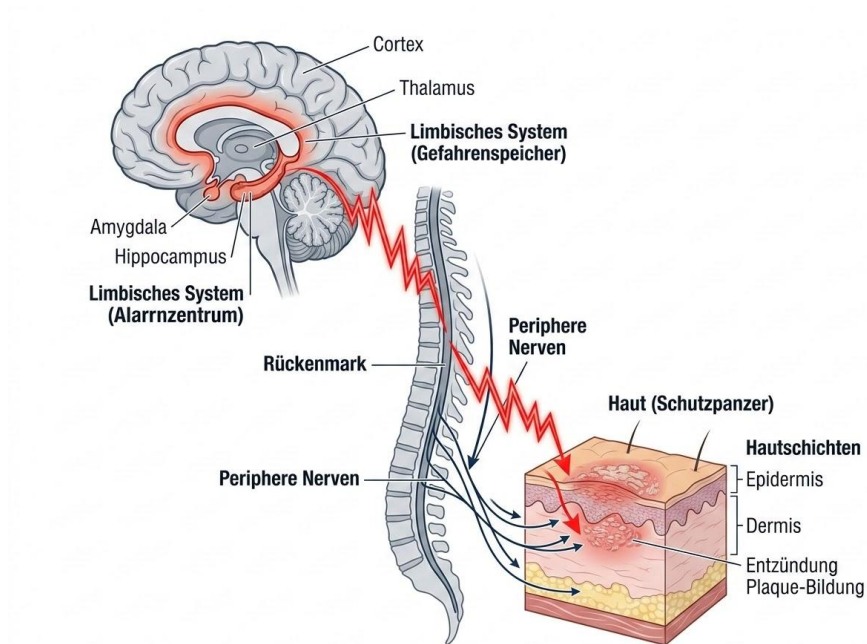


Abbildung 2: Die Reizleitung vom limbischen System zur Haut

Das Praxisbeispiel

Stell dir vor, du stehst im Sommer an der Supermarktkasse. Jemand starrt auf deinen Arm. In Millisekunden wird dein altes Skript getriggert: "Gefahr. Ich werde gemustert. Ich muss mich schützen." Dein Körper reagiert sofort mit innerem Stress.

Solange dieses Skript im Hintergrund läuft, zwingst du deinen Körper förmlich dazu, den Schutzpanzer aufrechtzuerhalten oder ihn sogar noch härter aufzubauen.



Abbildung 3: Soziales Trigger-Szenario und die physische Reaktion

Verständnis-Check & Trainings-Modus

Wichtiger Hinweis: Dieses Dokument ist bewusst so gestaltet, dass du es ausdrucken und handschriftlich ausfüllen solltest. Das handschriftliche Schreiben fördert die neuronale Verankerung der neuen Erkenntnisse erheblich. Nutze idealerweise einen Stift mit blauer Tinte, um den Kontrast zu erhöhen und die neuronale Aktivität beim Schreiben zu maximieren.

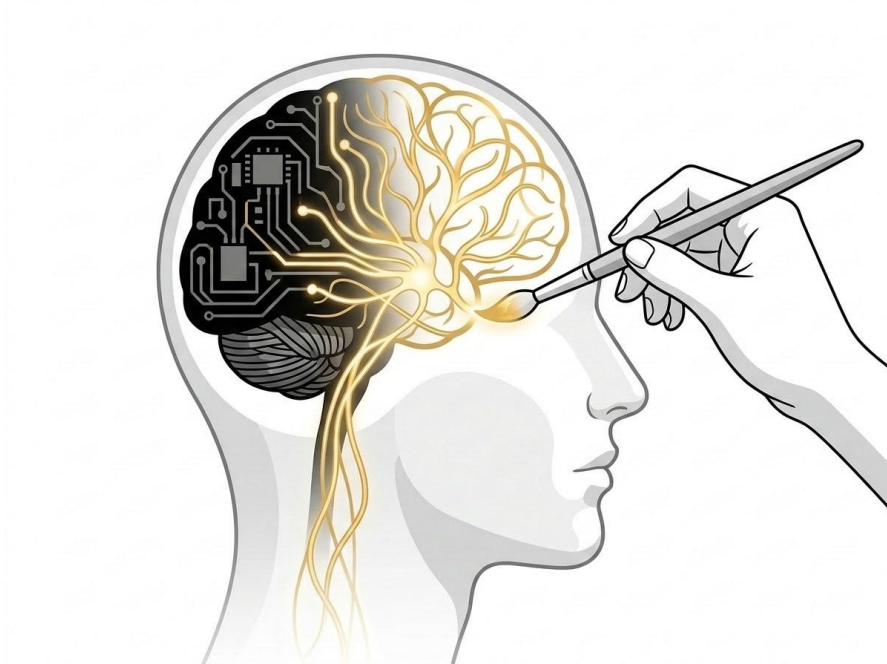


Abbildung 4: Der Prozess der mentalen Neuausrichtung

Um das alte Schutz-Skript deines Gehirns zu überschreiben, musst du die Mechanik dahinter zuerst isolieren. Nimm dir einen Stift und beantworte die folgenden Fragen präzise und ehrlich. Keine Ausreden.

-
- This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the page.

- [illegible]

- [illegible]

Eine tägliche Morgen-Checkliste ist unverzichtbar: Sie nimmt dem Gehirn die Möglichkeit, auf Autopilot in alte Überlebens- und Stress-Skripte abzugleiten, und zwingt das Nervensystem noch vor Verlassen des Hauses in einen Zustand messbarer innerer Sicherheit.

Tägliche Routine: Der System-Reset am Morgen

(Ich empfehle es dir, diese Routine für mindestens 21 Tage durchzuführen)

1. Physiologische Baseline (Körper zuerst)

- ☐ Boot-up Sequence schützen: Keine E-Mails, Nachrichten oder Social Media in den ersten 30 Minuten nach dem Aufstehen.
- ☐ Abdominale Atmung aktivieren: Mindestens 3 Minuten bewusst tief in den Bauch atmen, um dem Nervensystem Entwarnung zu signalisieren.
- ☐ Haltung kalibrieren: „Kopf über Herz, Herz über Becken“ – Schultern bewusst nach hinten unten fallen lassen.
- ☐ Sensorischer Impuls: Eine kalte Dusche (30–60 Sekunden) oder kaltes Wasser im Gesicht, um den Parasympathikus zu stimulieren und das System zu erden.

2. Trigger-Prävention & Skript-Unterbrechung

- ☐ Composure-Check (Das Pendel): Auf einer Skala von 1 bis 5 – Bin ich heute innerlich zentriert und ruhig (*Composure*), oder spüre ich die Tendenz zum Verstecken (*Collapse*) bzw. inneren Verkrampfen (*Posturing*)?
- ☐ Trigger-Vorausschau: Welche Situation könnte mich heute triggern (z. B. kurzes T-Shirt im Büro, ein bestimmtes Gespräch, fremde Blicke)?
- ☐ Pattern Interrupt festlegen: Mein konkreter Unterbrecher für diesen Trigger heute: (z. B. 3 Sekunden Blick halten, Schultern entspannen, Ausatmung verdoppeln).

3. Ausrichtung auf das Zukunfts-Ich (Der Butler-Modus)

- ☐ Top-3 Prioritäten für den Tag: Aufgaben klar festlegen, um unbewussten Stress und kognitive Überlastung zu verhindern.
- ☐ Dienst am Zukunfts-Ich: Eine konkrete Vorbereitung treffen, für die mein Ich heute Abend dankbar sein wird.
- ☐ High-Altitude Gratitude: Einmal mental „herauszoomen“ und eine Tatsache anerkennen, die bereits stabil und sicher ist.

Hör auf, nur Symptome zu kaschieren. Geh auf dejanstanculovic.de und vereinbare dein Strategiegespräch, um das alte Schutz-Skript endgültig zu unterbrechen.

Quellenverzeichnis

1. Körperliche Speicherung von Stress & Trauma (Der biologische Schutzpanzer) Diese Quellen belegen, wie das vegetative Nervensystem auf emotionale Verletzungen reagiert und wie sich Stress oder gefühlte Schutzlosigkeit physisch im Körper manifestieren:

- Levine, P. A. (1997). *Waking the tiger: Healing trauma: The innate capacity to transform overwhelming experiences*. North Atlantic Books.
- Levine, P. A. (2010). *In an unspoken voice: How the body releases trauma and restores goodness*. North Atlantic Books.
- Scaer, R. C. (2001). The neurophysiology of dissociation and chronic disease. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 26, 73-91.
- Van der Kolk, B. A., Pelcovitz, D., Roth, S., & Mandel, F. S. (1996). Dissociation, somatization, and affect dysregulation: The Complexity of adaption to trauma. *The American journal of psychiatry*.

2. Regulation des Nervensystems & Musterunterbrechung (Re-Gulation) Diese Studien untermauern deine Methode, wie man das Nervensystem aktiv reguliert, um dem Körper wieder innere Sicherheit zu signalisieren und alte Schutz-Skripte zu überschreiben:

- Berceli, D. (2007). *Evaluating the effects of stress reduction exercises*. Arizona State University.
- Berceli, D., Salmon, M., Bonifas, R., & Ndefo, N. (2014). Effects of self-induced unclassified therapeutic tremors on quality of life among non-professional caregivers: A pilot study. *Global advances in health and medicine*, 3(5), 45-48.
- Payne, P., Levine, P. A., & Crane-Godreau, M. A. (2015). Somatic experiencing: using interoception and proprioception as core elements of trauma therapy. *Frontiers in psychology*, 93.
- Atterbury, E. M. (2019). Exploring therapeutic neurogenic tremors with exercise as a treatment for selective motor and non-motor Parkinson's disease symptoms. *Stellenbosch University*.

3. Limbisches System & automatisierte Verhaltensmuster (Skripte auf Autopilot) Diese Arbeiten erklären, wie das Gehirn unter Stress auf alte Muster zurückgreift und das limbische System auf "Alarmstufe Rot" schaltet:

- Liston, C., McEwen, B. S., & Casey, B. J. (2009). Psychosocial stress reversibly disrupts prefrontal processing and attentional control. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(3), 912-917.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American psychologist*, 44(3), 513.

Urheberrecht & Haftungsausschluss: Dieses Dokument, seine Struktur und alle darin enthaltenen Konzepte sind geistiges Eigentum von Dejan Stanculovic. Jegliche Vervielfältigung, Weitergabe oder kommerzielle Nutzung – auch auszugsweise – ist ohne vorherige ausdrückliche Zustimmung strengstens untersagt.