



Nervensystem Resilienz – Innere Zustände Wahrnehmungsübung



Hier findest Du eine Liste von verschiedenen Zuständen die wir in unserem Alltag erleben können. Es geht um die Frage, welche Zustände Du kennst und welche für Dich typisch sind. Ergänze bitte mit weiteren von Dir erlebten Zuständen, denn diese Liste ist natürlich unvollständig und nur eine Anregung für Dich, mit Achtsamkeit Dich selbst zu beobachten.

Am besten kreuzt Du spontan an, schreibst weitere Zustände auf und gehst zum Ende noch einmal diese Liste durch, und machst dann einen Kreis um Deine wichtigsten Zustände.

1. Warum reagiere ich in manchen Situationen emotional übermäßig stark?
2. Warum leide ich so unter der Aufschieberitis?
3. Ich fühle mich oft hibbelig und nervös
4. Bei mir muss immer was los sein!
5. Ich fühle mich schnell genervt!
6. Gerne würde ich mehr Kontakt haben – aber ich schaffe es nicht aktiv zu werden!
7. Oft bin ich schlapp und niedergeschlagen und weiß nicht wirklich warum.
8. Ich fühle mich oft von mir selbst abgeschaltet, ich fühle nicht was ich brauche!

9. Ordnung ist das halbe Leben!

10. Ich erlebe oft Angst – Ängstlichkeit und kann das schlecht überwinden.

11. Bei mir muss alles immer perfekt sein, Nachlässigkeiten hasse ich!

12. Ich hatte schon panikartige Zustände / Panikattacken – ohne schwerwiegende Gründe.

13. Ich bin oft phlegmatisch und gleichgültig.

14. Ich habe oft eine unerklärliche innere Unruhe – Nervosität.

15. Manchmal habe ich so viel Wut im Bauch, ich koche dann über!

16. Bei Anforderungen erlebe ich oft eine Art BlackOut.

17. Ich fühle mich in vielen Situationen ohnmächtig.

18. Ich kann oft nicht abschalten und entspannen.

19. Ich rege mich immer so schnell auf – und oft für nichts!

20. Lasst mich doch alle in Ruhe!

21. Wenn ich ständig in Aktivität bin, fühle ich mich am Wohlsten!

22. Entspannungstechniken, Meditation sind gar nichts für mich!

23. Wenn ich gebraucht werde, fühle ich mich in meinem Element!

24. Oft erlebe ich eine hohe innere Anspannung, z.B. sobald jemand etwas von mir will.

25. Mir darf keiner zu nahekommen! Ich will meine Ruhe.

26. Ich bin am meisten froh, wenn es den anderen gut geht.

27. Ich bin glücklich, wenn ich für andere da sein und gut für sie zu sorgen kann.

28. Ich suche nach der Arbeit Ablenkung & Zerstreuung.

29. Ich fühle mich oft angegriffen.

30. Sehr oft versteht mich keiner!

31. Ich fühle mich oft unwohl in meiner Haut.

32. So bin ich eben!

33. Das ist nichts für mich!

34. Ich ärgere mich oft und viel!

35. Das schaffe ich nicht / nie.

36. Das Leben hat es nicht gut gemeint mit mir.

37. Änderungen in meinem Leben empfinde ich als unangenehm, als Bedrohung.

38. Ich fühle mich oft antriebslos.

39. Bei viel Aktion und Tumult fühle ich mich am Wohlsten. Ruhe ist doof.

40. In manchen Situationen fühle ich mich wie gelähmt.

41. Bei mir muss immer was los sein.

42. Bei bestimmten Leuten / in bestimmten Situationen schlägt es mir die Sprache.

43. Ich brauche Kaffee & Co um gut zu funktionieren.
44. Habe oft Schlafprobleme.
45. Ich kann schlecht entspannen, ich habe oft Verspannungen.
46. Alkohol oder Tabletten helfen mir oft runterfahren zu können.
47. Ich greife schnell zum Handy, ich nutze oft sozialen Medien.
48. Ich leide an Handysucht.
49. Oft komme ich einfach nicht in die Puschen...!
50. Bin oft krank und fühle mich schlapp.
51. Ich fühle mich oft überfordert.
52. Ich habe Bluthochdruck.
53. Meistens bin ich nur für andere da.
54. Harmonie im Zusammensein mit anderen (Familie, Freunde, Arbeit) steht für mich an oberster Stelle, dann komme ich.
55. Oft fühle ich mich im Hamsterrad.
56. Mir fällt es schwer, NEIN! zu sagen. Ich habe Angst, andere damit zu verletzen.
57. Ich passe mich wegen des lieben Friedens oft lieber an.
58. Brauchst Du eine starke Schulter – eine-n starke-n Partner-in / Freund-in?
59. Grenzen zu setzen ist ein Problem für mich.
60. Ich brauche immer etwas zu tun, Langeweile und Ruhe finde ich unangenehm.
61. Ich habe abends oder am Wochenende oft Kopfschmerzen (Migräne).
62. Zu Urlaubsbeginn verreit es mich regelmäßig und ich werde krank.
63. Ich erlebe oft ein Gefühl der inneren Leere.
64. Für mich ist es wichtig, auch im Sport Leistung zu erbringen!
65. Mir wächst alles über den Kopf.
66. Es fühlt sich alles irgendwie so sinnlos an!
67. Nur andere können mir bei Krankheit helfen, ich habe ja keine Ahnung.

Und hier geht es weiter für Dich, was fällt Dir noch alles ein?

.....
.....

