

Sorry, Nerven, ich reg mich jetzt besser.



Stressregulation verstehen. Eingreifen. Erholen.

© Max Biewald | kontakt@maxbiewald.de | www.maxbiewald.de

*Ein Workbook von MindBase
Alltagstauglich. Fundiert. Wirksam.*



Dein Erholungsupdate beginnt jetzt!

Was dich erwartet:

- 1.** Was passiert in dir, wenn Stress entsteht? Dein Nervensystem verständlich erklärt
- 2.** Sympathikus & Parasympathikus: Zwei Systeme, ein Ziel
- 3.** Akute Stressregulation: Was du sofort tun kannst, wenn es zu viel wird
- 4.** Regeneration & Resilienz aufbauen: Langfristig stabil statt nur aushalten

1

Was passiert in dir, wenn Stress entsteht? Dein Nervensystem verständlich erklärt

Selbstwahrnehmung & Reflexion

Stress hat ein Imageproblem. Die meisten Menschen halten ihn für einen Charakterfehler, ein Zeichen von Schwäche oder ein Signal, dass sie einfach "nicht gut genug organisiert" sind. Das ist aber so nicht war.

Stress ist ein Programm. Es ist das intelligenteste Überlebensprogramm, das die Evolution je entwickelt hat. Dein Nervensystem reagiert auf eine wahrgenommene Bedrohung, ob das ein wildes Tier ist oder ein voller Posteingang, ein echtes Problem oder ein gedachtes. Mit einem einzigen Ziel: dich am Leben zu halten.

Das Problem ist nicht der Stress selbst, sondern, dass wir in einer Welt leben, in der der Alarm fast nie aufhört.

Energie ist ein Zusammenspiel aus:

- Biologischer Leistungsfähigkeit deines Körpers
- Mentaler Klarheit deines Gehirns
- Emotionaler Stabilität deines Nervensystems



Wenn eines dieser drei ins Schwanken gerät, geraten alle drei ins Schwanken.

Was Stress in deinem Körper auslöst:

Dein Gehirn erkennt eine Bedrohung. Der Mandelkern, das Alarmsystem deines Gehirns feuert. In Sekundenbruchteilen wird Adrenalin ausgeschüttet. Dein Herz schlägt schneller. Deine Muskeln spannen sich an. Deine Verdauung wird heruntergefahren. Deine Wahrnehmung verengt sich auf das Bedrohliche.

Du bist jetzt im Überlebensmodus.

Das ist aber keine Schwäche, sondern hat einen biologischen Hintergrund.

Das Ziel dieses Workbooks ist nicht, Stress zu eliminieren, das ist weder möglich noch sinnvoll. Das Ziel ist, zu verstehen, was in dir passiert, damit du gezielt eingreifen kannst.

Wichtige Erkenntnis:

Dein Nervensystem unterscheidet nicht zwischen einem wilden Tier und einer stressigen E-Mail. Es reagiert auf beides gleich: mit Alarm.

Ein Energietagebuch hilft, aus dem Bauchgefühl eine klare Struktur zu machen. Du erkennst wiederkehrende Muster: Zeitpunkte, an denen du leistungsfähig bist, Situationen, die dich überfordern, Menschen, nach deren Kontakt du dich erfrischt oder erschöpft fühlst. Mit dieser Transparenz entsteht eine Grundlage, auf der du deinen Alltag anders organisieren kannst. Ohne Reflexion landest du sonst jedes Mal im Modus „Feuer löschen“, statt Stress präventiv zu stoppen.

Ein weiterer wichtiger Punkt: Selbstwahrnehmung wächst durch Regelmäßigkeit. Niemand hat nach einem Tag Energietagebuch plötzlich sein perfektes Profil. Aber nach fünf bis sieben Tagen erkennst du sehr schnell typische Peaks und typische Tiefs. Und du wirst überrascht sein, wie klar die Muster sind, wenn du sie einmal wahrnimmst. Genau diese Klarheit ist der Startpunkt deines Energiemanagements.

Dein Stressprofil

Beobachte dich für 5 Minuten ehrlich. Wann und wo taucht Stress bei dir auf?

In welchen Situationen spürst du Stress am deutlichsten?

Wie äußert sich Stress bei dir körperlich?

(z.B. Nackenspannung, flacher Atem, Herzrasen, Magengrummeln)

Wie äußert sich Stress bei dir mental?

(z.B. Gedankenkarussell, Konzentrationsprobleme, Reizbarkeit)

Wann fühlst du dich entspannt und bei dir?

2

Sympathikus & Parasympathikus

Dein innerer Schalter

Dein autonomes Nervensystem besteht aus zwei Gegenspielen, die zusammen ein perfektes System bilden, vorausgesetzt, beide kommen regelmäßig zum Zug.

⚡ Der Sympathikus: Das Gaspedal

Der Sympathikus ist dein Aktivierungssystem. Er schaltet deinen Körper in den Bereitschaftsmodus:

- Herzfrequenz steigt
- Muskeln spannen sich an
- Verdauung wird gedrosselt
- Atemfrequenz erhöht sich
- Konzentration verengt sich auf die unmittelbare Situation
- Cortisol und Adrenalin werden ausgeschüttet

Wann er sinnvoll ist: Bei echter Gefahr, bei Sport, bei Herausforderungen, die Energie brauchen.

Wann er problematisch wird: Wenn er dauerhaft aktiv bleibt, ohne dass der Parasympathikus übernehmen kann.

Der Parasympathikus: Die Bremse und Tankstelle

Der Parasympathikus ist dein Erholungs- und Regenerationssystem. Er sorgt dafür, dass dein Körper sich nach Aktivierung wieder erholt:

- Herzfrequenz sinkt
- Muskeln entspannen sich
- Verdauung läuft wieder an
- Atemfrequenz verlangsamt sich
- Wahrnehmung weitet sich
- Reparaturprozesse im Körper starten

Der Parasympathikus ist nicht Faulheit, sondern er ist notwendig.

Ohne regelmäßige Parasympathikus-Aktivierung kann dein Körper keine Ressourcen regenerieren. Du läufst buchstäblich auf Reserve, bis nichts mehr da ist.

Was chronischer Stress anrichtet:

Kurzfristiger Stress ist biologisch sinnvoll und sogar notwendig. Er hält uns wach, motiviert und leistungsfähig.

Das Problem entsteht, wenn auf Stress kein echtes Abschalten mehr folgt:

Auslöser → Akute Reaktion → fehlende Erholung → Neuer Auslöser → Erschöpfung

Langfristige Folgen von chronischem Stress:

- Schlafstörungen
- geschwächtes Immunsystem
- erhöhtes Herzerkrankungsrisiko
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- emotionale Instabilität
- Burnout

Wichtige Erkenntnis:

Das Problem ist nicht der Stress selbst, sondern der fehlende Reset. Dein Nervensystem braucht aktive Erholung, nicht nur Schlaf.

Dein Nervensystem-Tagebuch

Führe 3 Tage lang kurze Aufzeichnungen. Nur 2 Minuten pro Eintrag.

Vorlage für jeden Tag:

	Wie fühle ich mich (1-10)	Sympathikus oder Parasympathikus?	Was hat das ausgelöst?
Morgen:			
Mittag:			
Nachmittag:			
Abend:			

[illegible]

3

Akute Stressregulation

Was du sofort tun kannst

Das Wichtigste zuerst: Du kannst aktiv eingreifen. Dein Nervensystem ist kein Autopilot, den du nicht beeinflussen kannst. Es gibt direkte Wege, vom Sympathikus in den Parasympathikus zu wechseln und Atmung ist der direkteste von allen.

Werkzeug 1: Die 4-7-8 Atemtechnik

Warum sie wirkt:

Die Atmung ist die einzige Körperfunktion, die sowohl automatisch als auch bewusst gesteuert werden kann. Durch verlängertes Ausatmen aktivierst du direkt den Vagusnerv, den Hauptnerv des Parasympathikus.

So geht's:

1. Einatmen durch die Nase: **4 Sekunden**
2. Atem anhalten: **7 Sekunden**
3. Langsam ausatmen durch den Mund: **8 Sekunden**
4. Wiederholen: **3-4 Mal**

Wann du sie nutzt:

- Vor einem schwierigen Gespräch
- Wenn du merkst, dass du überreagierst
- Bei Schlafproblemen
- Wenn sich Panik ankündigt

Werkzeug 2: 5-4-3-2-1 Grounding

Warum es wirkt:

Wenn wir in Stress geraten, verliert unser Gehirn den Kontakt zur Gegenwart. Grounding bringt uns zurück in den Körper und in den Moment — und unterbricht damit das Stressmuster.

So geht's:

Benenne bewusst:

- **5** Dinge, die du sehen kannst
- **4** Dinge, die du hören kannst
- **3** Dinge, die du körperlich fühlen kannst
- **2** Dinge, die du riechen kannst
- **1** Ding, das du schmecken kannst

Wann du es nutzt:

- Bei Gedankenkarussell
- Bei Überflutungsgefühl
- Bei Angstzuständen
- Immer wenn du "nicht im Moment" bist

Werkzeug 3: Der physiologische Seufzer

Warum er wirkt:

Forscher der Stanford University haben herausgefunden, dass dieser Atemzug der schnellste Reset des Nervensystems ist, den wir kennen. Er öffnet kollabierte Lungenbläschen und senkt CO₂ im Blut.

So geht's:

1. Einatmen durch die Nase (lang)
2. Kurze zweite Einatmung durch die Nase (kurz, obendrauf)
3. Langes, vollständiges Ausatmen durch den Mund

Wirkung: Spürbar innerhalb von Sekunden.

Dein Akut-Protokoll

Welches Werkzeug passt zu welcher Situation bei dir?

Situation	Mein Werkzeug
Im Meeting, wenn es stressig wird	
Abends, wenn ich nicht abschalten kann	
Wenn jemand etwas Unerwartetes von mir will	
Wenn mein Gedankenkarussell startet	
Wenn ich körperlich spüre, dass ich angespannt bin	

Nutze diese Beispielsituationen oder ergänze deine eigenen.

4

Regeneration & Resilienz aufbauen

Langfristig stabil, statt nur aushalten

Die 6 Säulen deiner Regeneration

1. Schlaf

7-9 Stunden sind nicht verhandelbar. Im Schlaf baut dein Körper Stresshormone ab, regeneriert Zellen und verarbeitet emotionale Erlebnisse. Schlafmangel ist der stärkste Stressor, den du dir selbst zufügen kannst.



2. Bewegung

Nicht Hochleistungssport, Bewegung, die deinen Parasympathikus aktiviert. Spaziergehen, Schwimmen, Yoga, Tanzen. 20 Minuten täglich senken Cortisol messbar.

3. Soziale Verbundenheit

Echte Gespräche, Lachen, körperliche Nähe (Umarmungen, Händeschütteln) aktivieren Oxytocin und reduzieren Cortisol direkt. Einsamkeit dagegen ist ein nachgewiesener Stressverstärker.



4. Natur & Stille

Schon 20 Minuten in der Natur senken Cortisol messbar. Bildschirmfreie Zeit gibt deinem Gehirn echte Pause, kein Scrollen, kein Input, nur Sein.

5. Sinn & Selbstwirksamkeit

Wenn du das Gefühl hast, dass das, was du tust, einen Unterschied macht und du Einfluss auf dein Leben hast, sinkt dein Stresslevel langfristig signifikant. Klare Werte helfen dabei.



6. Ernährung & echte Pausen

Koffein, Zucker und fehlende Pausen halten den Sympathikus aktiv. Echte Pausen, ohne Handy und ohne To-do sind keine Schwäche, sondern Regeneration.

Deine persönliche Stress-Reset-Routine

Eine einfache Grundstruktur, die du anpassen kannst:

Morgens: Aktivierung ohne Alarm

Was tue ich in den ersten 20 Minuten, das meinem Nervensystem Sicherheit gibt? *(z.B. 5 Minuten ruhig sitzen, Atemübung, bewusstes Frühstück ohne Handy)*

Mittags: Mini-Reset

Was tue ich in 5-10 Minuten, um meinen Parasympathikus zu aktivieren? *(z.B. kurzer Spaziergang, 4-7-8 Atmung, echte Pause ohne Bildschirm)*

Abends: Herunterfahren

Was tue ich in den letzten 30 Minuten vor dem Schlafen, um zur Ruhe zu kommen? *(z.B. kein Handy, Entspannungsübung, kurze Reflexion des Tages)*

Meine 3 wichtigsten Regenerations-Rituale sind:

1. _____

2. _____

3. _____

Wichtige Grundlagen

1.

*Stress ist keine
Schwäche, er ist ein
biologisches
Programm.*

2.

*Dein Nervensystem
braucht aktive Erholung,
nicht nur Schlaf.*

3.

*Du kannst direkt eingreifen:
Atmung ist der direkteste
Schalter*

4.

*Resilienz entsteht
durch Regeneration,
nicht durch Aushalten*

5.

*Kleine, regelmäßige
Maßnahmen wirken
mehr als große,
seltene*

Dein nächster Schritt



Dieses Workbook ist Teil des **MindBase Starterkits**:
Mehr Tools. Mehr Tiefe. Mehr du.

Du willst nicht nur an der Oberfläche kratzen?
Dann **hol dir jetzt den Zugang zur MindBase**, mit Übungen,
Kursen und echten Strategien gegen Dauerstress:

 www.maxbiewald.de

Hast du Fragen, brauchst Rückenwind oder willst mir deine ehrliche
Meinung um die Ohren hauen?
Dann schick mir gern eine Nachricht:

 kontakt@maxbiewald.de

 [LinkedIn](#): Max Biewald



WhatsApp Kanal



<https://www.whatsapp.com/channel/0029Vb7r4d7BVJkyF32Q6O1t>