

Dr. Sabine Nunius · Christian Koch

# DAUER- NERVOSITÄT ÜBERWINDEN



5 praxiserprobte Bausteine  
gegen innere Unruhe,  
Spannungszustände  
und nervöse Tics

Mit dem Vagusnerv  
in die Balance

**humboldt**

# 5 Blickwinkel für deine innere Ruhe: dein individuelles Balance-Programm

Ein lang anhaltendes nervöses Grundgefühl speist sich in der Regel aus mehreren Quellen. In diesem Buch stellen wir dir fünf Blickwinkel vor, die wichtige Bausteine auf deinem Weg zu mehr innerem Ausgleich sind:

-  Blickwinkel 1: Klug mit Stress umgehen
-  Blickwinkel 2: Dein autonomes Nervensystem
-  Blickwinkel 3: Ausgeglichenheit durch Bewegung
-  Blickwinkel 4: Deine persönliche Form der Ruhe und Entspannung
-  Blickwinkel 5: Nervöse Angewohnheiten loswerden

Wir laden dich ein, deine Situation aus jedem dieser Blickwinkel zu betrachten. Du wirst sie dabei besser verstehen und eine Reihe von Veränderungsstrategien kennenlernen. Wir empfehlen dir, pro Blickwinkel zunächst nur einen Baustein auszusuchen, der dich anspricht, und diesen für dich auszuprobieren. Auf diese Weise entsteht dein ganz individuelles Balance-Programm.

**Dr. Sabine Nunius · Christian Koch**

# **DAUER NERVOSITÄT ÜBERWINDEN**

**5 praxiserprobte Bausteine  
gegen innere Unruhe,  
Spannungszustände  
und nervöse Tics**

**Mit dem Vagusnerv  
in die Balance**

## 4 VORWORT

## 7 WENN UNRUHE SICH NICHT ABSTELLEN LÄSST

- 7 **Leben wir in einer unruhigen Zeit?**
- 10 **Bestandsaufnahme: Wie unruhig bin ich?**
- 13 **Raus aus der Dauerunruhe: So gehst du vor**
- 17 **Quick wins: Effekte in kurzer Zeit**

## 21 5 BLICKWINKEL – EIN BREITES ANGEBOT AN STRATEGIEN

- 21 **Blickwinkel 1: Unruhe und Anspannung vermindern durch kluges Stressmanagement**
- 23 Was bei Stress passiert: Stressor, Bewertung, Stressreaktion
- 28 Drei Ebenen des Stressmanagements
- 30 Test: „Welcher Stresstyp bin ich?“
- 32 Für weniger Stressoren sorgen
- 34 Die Bewertung verändern
- 40 *Blickwinkel 1: Das Wichtigste in Kürze*
- 41 **Blickwinkel 2: Mit Erkenntnissen aus der Hirnforschung zu mehr Balance**
- 42 Das Zusammenspiel von Psyche und Körper
- 56 Einfluss auf dein autonomes Nervensystem nehmen
- 74 Warum sich die ganze Mühe lohnt
- 79 *Blickwinkel 2: Das Wichtigste in Kürze*
- 80 **Blickwinkel 3: Bewegung und Sport – Kraftquellen für Gesundheit und innere Ruhe**
- 80 Bewegung und mentale Fitness: Wie wirken sie auf deine Psyche?
- 86 Wie viel Bewegung soll es sein?
- 88 Fitness: mehr als körperliche Leistungsfähigkeit
- 91 So wirken Kraft- und Ausdauertraining
- 93 Faszien: Schlüssel für Mobilität, Flexibilität und Balance
- 96 Ideen für Aktivitäten, die dich in Bewegung bringen
- 98 *Blickwinkel 3: Das Wichtigste in Kürze*

- 99 **Blickwinkel 4: Flexibel und kreativ zur Ruhe finden**
- 101 Keine Ruhe auf Knopfdruck
- 105 Der Weg vom Denken zum Tun
- 109 Langer Jahresurlaub oder kurze Auszeiten?
- 111 Hier profitierst du besonders von regelmäßigen Auszeiten
- 115 Das macht eine gute Pause aus
- 120 Gestaltungsmöglichkeiten für Pausen und Regeneration
- 125 Neue Gewohnheiten etablieren
- 126 *Blickwinkel 4: Das Wichtigste in Kürze*
- 128 **Blickwinkel 5: Nervöse Angewohnheiten loswerden**
- 128 Nervöse Angewohnheiten, BFRBs, Tics: Was ist was?
- 132 Wie Gewohnheiten entstehen und wie du sie verändern kannst
- 141 Techniken gegen nervöse Angewohnheiten
- 148 *Blickwinkel 5: Das Wichtigste in Kürze*
- 153 **WEITERE ANSÄTZE UND INSPIRATION**
- 154 Ergänzende Blickwinkel und Strategien
- 160 So überwindest du Motivationstiefs und Hindernisse
- 162 Nur Mut – Veränderung ist möglich!
- 164 **QUELLEN UND WEITERFÜHRENDE  
INFORMATIONEN**
- 174 **REGISTER**

# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

gelegentlich mal nervös werden, sich unruhig fühlen, eine stressige Phase durchleben – wer kennt das nicht? Herausforderungen und Zeiten der Anspannung gehören zum Leben dazu. Mehr noch, ein gesunder Körper und ein gesunder Geist brauchen das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung, von gefordert werden und loslassen können.

Doch du würdest dieses Buch nicht lesen – und wir hätten es nicht geschrieben –, wenn es nur um das unvermeidbare Nebeneinander von Zeiten der Ruhe und Zeiten der Unruhe gehen würde. Dauernervosität steht eben gerade nicht für ein Auf und Ab, für ein Wechselspiel von Anspannung und Entspannung. Vielmehr wirkt sie wie ein ewiges Dazwischen: Keine reine Anspannung, aber auch keine echte Entspannung, eher eine diffuse Mischung von beidem, bei der meist der angespannte Teil dominiert.

Sich dauerhaft unruhig zu fühlen und nervös zu verhalten, fühlt sich nicht gut an und kann das Leben beeinträchtigen. So gehen damit Konzentrationsschwierigkeiten einher, du wirst wegen fahrigem Auftretens in der Arbeitswelt nicht ernst genommen oder du bist frustriert, weil es dir nicht gelingt, etwas einfach mal nur zu genießen. Hinzu kommen möglicherweise nervöse Angewohnheiten, die du loswerden möchtest, etwa Nägelkauen oder Knibbeln an der Haut. Gegen all diese Symptome kannst du etwas tun. Wir, Dr. Sabine Nunius und Christian Koch, haben für dieses Buch unsere Arbeitsschwerpunkte zusammengebracht und eine Herangehensweise entwickelt, die dir aus der Dauerunruhe heraushelfen kann. Wir bieten dir fünf unterschiedliche Blickwinkel an, die dich deine Nervosität verstehen und verändern lassen.

Sabine geht in ihrer täglichen Arbeit als Heilpraktikerin für Psychotherapie, Yogalehrerin und Coach mit Klientinnen und Klienten häufig den Weg über das autonome Nervensystem (ANS).

Zu dessen Kernaufgaben gehört die körperliche Steuerung von Erregung und Entspannung sowie damit zusammenhängenden Funktionen wie Verdauung und Atmung. Gerät das ANS in ein Ungleichgewicht, kann das ein Gefühl von Unruhe und Zerfahrenheit auslösen. Du hast eine Menge Möglichkeiten, dein autonomes Nervensystem zu beeinflussen und zurück in die Balance zu führen. Sabine verfolgt die wissenschaftliche Forschung zum Thema und stellt in den Blickwinkeln 2 bis 4 unter anderem vor, was wir aus der Polyvagalthorie über das Nervensystem und das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung lernen können.

Christian beschäftigt sich seit Jahren mit dem Themendreieck von Stressmanagement, gesundem Schlaf und Bruxismus (Zähneknirschen, Zähnepressen). Sein Interesse ist nicht nur in seiner Arbeit als psychologischer Einzel- und Paarberater begründet, sondern auch in seiner persönlichen Erfahrung. Denn er hat selbst jahrelang mit den Zähnen geknirscht und noch länger an den Fingernägeln gekaut. Anhaltender Stress erschwert den für das autonome Nervensystem erforderlichen Wechsel von Erregung und Entspannung. Dadurch erhält er Dauernervosität aufrecht. Christian stellt deshalb in Blickwinkel 1 Erkenntnisse aus der Stressforschung und aus seinen Stressmanagementkursen vor. In Blickwinkel 5 geht er auf effektive Strategien zur Veränderung von Gewohnheiten wie Nägelkaugen, Knibbeln und Wangenbeißen ein.

Für deinen ganz persönlichen Weg hin zu mehr innerer Ausgeglichenheit wünschen wir dir von Herzen alles Gute!

Deine

Sabine Nünus

Dein

Christian Koch

# WENN UNRUHE SICH NICHT ABSTELLEN LÄSST

Aufregung, Stress, Sorgen und Unruhe sind Teil unseres Lebens und somit „normal“. Problematisch wird das erst, wenn die Entspannungsphasen fehlen und die Unruhe zum Normalzustand wird. Das kann Körper und Seele krank machen. Um zu verhindern, dass es so weit kommt, ist es wichtig, das Ungleichgewicht zu erkennen und die Balance zwischen Anspannung und Entspannung wiederherzustellen.

## Leben wir in einer unruhigen Zeit?

Du fühlst dich seit Wochen, vielleicht sogar schon seit Monaten oder Jahren, nervös, angespannt und unruhig? Du bist genervt und gereizt oder auch niedergeschlagen, entmutigt und besorgt? Vielleicht geht es den Menschen um dich herum ganz genauso. Je nachdem, in welchem Umfeld du dich bewegst, entsteht leicht der Eindruck, dass Besorgnis, Stress und Hektik mittlerweile der Normalzustand sind, weil es gefühlt überall so hektisch und unruhig ist. Sind Nervosität, Unruhe und Druck tatsächlich ein Zeichen unserer Zeit, mit dem du dich arrangieren musst? Und bedeutet das gleichzeitig, dass du einer utopischen Idealvorstellung hinterherläufst, wenn du dich nach Ruhe, innerer Ausgeglichenheit und Balance sehnst und aus dem Kreislauf von Stress, Nervosität und Unruhe ausbrechen möchtest?

Ja und nein. Sicherlich ist es so, dass Menschen zu allen Zeiten unter Druck standen, Krisen durchlebten und mit Schwierigkeiten umgehen mussten. Jedes Leben hat seine Höhen und Tiefen, leichtere und herausforderndere Zeiten. Daher sind Schwankungen in deinem Befinden absolut normal. Blicken wir zurück in die Geschichte, entsteht trotzdem oft der Eindruck, früher sei alles etwas langsamer, ruhiger und etwas leichter gewesen. Trifft das zu?

Die Kulturwissenschaftlerin Ann-Kristin Tlusty hat sich mit der These, Stress sei ein modernes Phänomen, kritisch auseinandergesetzt. Sie kommt zu dem Schluss, dass die Erschöpfung sowie die Angst vor ihren Folgen bis in die Antike zurückreichen: „Doch auch ein Blick weit vor die westliche Nachkriegszeit offenbart, dass die Mär der modernen Erschöpfung nicht zutrifft. Schon vor mehr als tausend Jahren war Erschöpfung ein populäres Thema.“ Stress ist genauso wenig eine neuartige Erscheinung wie damit einhergehende Unruhe, Anspannung sowie die körperliche und mentale Ermüdung. In gewisser Hinsicht ist Nervosität also ein natürlicher Bestandteil des menschlichen Lebens.

Schwankungen in deinem Befinden sind absolut normal.

Allerdings sehen Historiker wie Yuval Noah Harari und Evolutionsforscher wie Daniel Lieberman den eigentlichen großen Umbruch mit Beginn der Sesshaftigkeit zwischen 8.000 und 10.000 v. Chr. Menschen in Jäger- und Sammlerkulturen arbeiten lediglich etwa sechs Stunden am Tag. Sie regulieren ihr Hormon- und autonomes Nervensystem durch deutlich mehr Bewegung und ausgiebigere Phasen der Entspannung, als es in unserer heutigen Lebensweise üblich ist. Die Erfordernisse der Landwirtschaft und die explodierenden Nachwuchszahlen ließen jedoch eine Fortführung dieses Lebensstils nicht zu, sodass sich der Lebensstil, den wir heute kennen, durchgesetzt hat. Nun klingen zehntausend Jahre nach einer langen Zeit, evolutionsgeschichtlich ist das jedoch nur ein Wimpernschlag. Unser Körper und Gehirn haben sich in dieser Zeit nur wenig verändert und längst nicht an die Herausforderungen unserer neuen Lebensumstände angepasst.

Noch dazu hat sich in den letzten Jahren eine Entwicklung vollzogen, die nachdenklich stimmt und Grund zur Besorgnis bietet. So hat das Stressempfinden der Deutschen merklich zugenommen, wie ein Bericht des „Ärzteblatts“ aus dem Jahr 2021 zeigt: „Die Deutschen fühlen sich zunehmend gestresst. Laut einer [...] Umfrage der Techniker Krankenkasse steht mit 26 Prozent mehr als ein Viertel häufig unter Stress. Das sind 30 Prozent mehr als bei einer ähnlichen Befragung von 2013. Mit 64 Prozent fühlen sich knapp zwei von drei Menschen der Studie zufolge zumindest manchmal gestresst. Die Coronapandemie verstärkte das Stressempfinden noch einmal. Auf die Frage, ob das Leben seit Beginn der Pandemie stressiger geworden sei, antwortet mit 47 Prozent rund die Hälfte der Befragten mit Ja.“

Die zitierte TK-Stressstudie führt gleich an erster Stelle die Arbeit als Hauptquelle von Stress und damit als mögliche Ursache von Nervosität und Unruhe auf. Auf den folgenden Plätzen: eigene Ansprüche, gesundheitliche Probleme, zwischenmenschliche Konflikte sowie der Zwang zur ständigen Erreichbarkeit.

Die Arbeit steht an erster Stelle der Liste der Faktoren, die Stress verursachen.

Stress kann sowohl die Stimmung als auch das physische Befinden beeinträchtigen.

Welche Folgen hat diese Entwicklung? Im Rahmen der TK-Studie gaben die Befragten die folgenden Symptome an: Erschöpfung, Kopfschmerzen, Schlafprobleme sowie Depression und Niedergeschlagenheit. Es wird deutlich: Stress wirkt sich auf unterschiedlichen Ebenen aus und kann deine Stimmung sowie dein physisches Befinden beeinträchtigen.

## Bestandsaufnahme: Wie unruhig bin ich?

Du findest dich in einem oder mehreren dieser Symptome wieder? Das ist ein erster Hinweis darauf, dass es an der Zeit ist, etwas an deiner Lage zu verändern. Vielleicht stellst du dir ohnehin schon die Frage, ob diese Situation für dich und deine Gesundheit gefährlich ist und wie dringend Handlungsbedarf besteht. Sofern du dir nicht sicher bist, ob deine Nervosität, Unruhe und Anspannung bereits so ausgeprägt sind, dass du aktiv werden und etwas ändern solltest, möchten wir dir hier eine Orientierungshilfe an die Hand geben. Es gibt ein paar Warnzeichen, die dich darauf hinweisen, dass du umgehend etwas tun solltest, um wieder mehr in Balance zu kommen.

### Warnzeichen, die eine rasche Veränderung empfehlen

- Du reagierst regelmäßig schnippisch, dünnhäutig oder gereizt, obwohl das eigentlich gar nicht deine Art ist. Egal, ob einem Kollegen ein Fehler unterlaufen ist, deine Kinder beim Frühstück herumtrödeln oder dein Partner beim Einkaufen etwas vergessen hat: Obwohl es sich um Kleinigkeiten handelt, gehst du an die Decke, reagierst pampig und schämst dich im Anschluss manchmal selbst für dein Verhalten. In dem jeweiligen Moment kannst du dich trotzdem nicht zurückhalten und explodierst, ohne es wirklich zu wollen.

- Deine Gedanken kreisen nur noch um Probleme, Sorgen und Schwierigkeiten. Selbst in deiner Freizeit oder wenn du Zeit hast, dich zu entspannen, dreht sich das Gedankenkarussell in deinem Kopf permanent weiter.
- Du bist fahrig, unkonzentriert und hektisch. Bei Tätigkeiten, die Genauigkeit erfordern, unterlaufen dir zunehmend Flüchtigkeitsfehler. Kreatives Denken wird zur mühsamen Herausforderung, die Quelle der Ideen scheint plötzlich versiegt. Gestalterische und innovative Tätigkeiten werden zum Kraftakt.
- Du fühlst dich müde und ausgelaugt. Dennoch kannst du nicht schlafen oder wachst am nächsten Morgen wie gerädert auf. Immer häufiger wachst du in der Nacht auf. Oft beginnst du dann zu grübeln oder wälzt dich unruhig hin und her.
- Dein Körper reagiert auf Anspannung und Nervosität zunehmend sensibel. Du leidest in regelmäßigen Abständen unter Kopfschmerzen, Magenproblemen oder Muskelverspannungen. Mitunter fühlst du dich krank und abgespannt, als ob ein Infekt oder eine andere Krankheit im Anzug wäre. Dein Energielevel sinkt beständig, selbst kleinere Anstrengungen scheinen mehr und mehr Kraft zu erfordern.
- Dein Hautbild verschlechtert sich merklich. Ohne dass du etwas an deiner Pflegeroutine geändert hast, treten plötzlich Pickel, Rötungen und Entzündungen auf. Kleinere Risse und Verletzungen heilen schlechter als früher.

Diese Anzeichen sprechen eine deutliche Sprache. Treffen mehrere Punkte auf dich zu, solltest du zumindest einen sehr genauen Blick auf deine Situation werfen und den Warnhinweisen Beachtung schenken. Für eine noch detailliertere Einschätzung deiner Lage hilft dir unsere Checkliste. Wie viele dieser Fragen beantwortest du mit Ja?

Bestimmte körperliche Warnsignale zeigen deutlich, dass eine baldige Veränderung wichtig ist. Diesen solltest du Beachtung schenken.

# 5 BLICKWINKEL – EIN BREITES ANGEBOT AN STRATEGIEN

Das Thema Dauernervosität lässt sich aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten. Jeder Blickwinkel bietet bestimmte Strategien, die dir dabei helfen können, die Dauerunruhe hinter dir zu lassen. Wähle aus dem großen Angebot an Maßnahmen die aus, die für dich und deine Situation passen und die am besten für dich funktionieren.





## Blickwinkel 1: Unruhe und Anspannung vermindern durch kluges Stressmanagement

Angesichts von Gefahr schüttet dein Körper das Stresshormon Adrenalin aus. Deine Muskeln spannen sich an und werden stärker durchblutet. Dein Puls und dein Blutdruck erhöhen sich, deine Herzratenvariabilität (HRV) sinkt. Dein Atem wird schneller und flacher. Du fängst vielleicht auch an zu schwitzen oder du beginnst zu zittern. Dein Körper befindet sich in Alarmbereitschaft, du bist bereit für Kampf oder Flucht. Im Kampf nicht benötigte Funktionen wie Verdauung und Libido werden zurückgestellt. Dein gedanklicher Fokus richtet sich allein auf die Bedrohung.

Nach etwa 20 bis 30 Minuten werden weitere Stresshormone ausgeschüttet, wie Cortisol, das für eine erhöhte anhaltende Wachsamkeit auf etwas niedrigerem Niveau sorgt. Solche und weitere vorübergehende Veränderungen fordern deinen Körper und sind eine gesunde Reaktion – wenn sie nicht zu oft und nicht zu lange auftreten. Ist die Gefahr vorüber, verschwinden auch die Symptome. Atemfrequenz und Puls normalisieren sich, innere Unruhe geht zurück, die Muskeln entspannen sich.

Eine solche kurzfristige Stressreaktion ist kein großes Problem, doch für die meisten von uns bleibt es nicht dabei. Viele von uns erleben Dauerstress – Stress wird regelrecht zur Grunddimension des Lebens und stressfreie Momente werden zur Ausnahme. Auf anhaltenden Stress sind unser körperliches und psychisches System nicht ausgelegt. Dauerhaft erhöhte Adrenalin- und Cortisolspiegel verringern deine Merk- und Entspannungsfähigkeit, nehmen Einfluss auf deinen Stoffwechsel und dein Immunsystem, erhöhen dein Risiko für Diabetes, Krebs, Autoimmunerkrankungen, Infekte und viele weitere Krankheiten. Und er kann dich dauerhaft

Bei anhaltendem Stress wird der Wechsel zwischen echter spannungsgeladener Aktivität und echter Entspannung erschwert. Den brauchst du aber für innere Ausgeglichenheit.

nervös und unruhig machen sowie das Ausmaß von nervösen Angewohnheiten und körperbezogenen repetitiven Verhaltensstörungen steigern.

Das stressauslösende Gefühl von Herausforderung und Bedrohung aktiviert den sympathischen Teil deines Nervensystems. Das ist erst einmal gut so. Für innere Ausgeglichenheit brauchst du aber auch die andere Seite der Waage: Entspannung und das Gefühl von Sicherheit. So wird der parasympathische, beruhigende Teil deines autonomen Nervensystems aktiviert.

Dieses Wechselspiel von Erregung und Entspannung hilft ganz entscheidend auf dem Weg aus der Dauernervosität. Solange du im Dauerstress bist, vielleicht auch unbewusst, wirst du dein autonomes Nervensystem nicht zur Ruhe bringen. Damit es dir gelingen kann, den gewünschten Einfluss auf dein autonomes Nervensystem und deine Nervosität zu nehmen, ist ein guter Umgang mit Stress notwendig. Deshalb erhältst du im ersten Blickwinkel Informationen und Ideen für wirksames Stressmanagement durch kluge Entscheidungen und Denkweisen, das sich auf den Körper und das autonome Nervensystem auswirkt.

### Was bei Stress passiert: Stressor, Bewertung, Stressreaktion

Du kannst dein Stresserleben besser verstehen und beeinflussen, wenn du die drei Elemente eines Stressvorgangs kennst. Herausgearbeitet hat sie der US-amerikanische Psychologe Richard S. Lazarus. Sein Stressmodell ist unter Stressforschern im Allgemeinen anerkannt und liegt erfolgreichen Therapieansätzen zugrunde. Die drei Elemente sind: Stressor, Bewertung und Reaktion.

Die drei Elemente der Stressreaktion sind: Stressor, Bewertung und Reaktion.

#### Was dich stresst: der Stressor

Am Anfang eines Stressvorgangs steht ein Stressor. Das ist ein Reiz, den wir als Bedrohung erleben. Zum Beispiel ein freilaufender Hund, der plötzlich um die Ecke biegt. Oder 120 E-Mails im Post-

fach. Oder dein Kind, das sich an der Supermarktkasse schreiend zu Boden wirft. Die Bedrohung von emotionalen Grundbedürfnissen kann ebenfalls den Anfang einer Stressreaktion ausmachen. Das ist der Fall beim Anblick des verärgerten Gesichts deines Partners. Oh nein, gleich wird er mir Vorwürfe machen und was ist dann mit meinem Bedürfnis nach Wertschätzung und Sicherheit!? Zum Auslösen einer emotionalen Reaktion genügt es sogar, wenn wir uns den Stressor vorstellen. Die Erinnerung daran, wie der unsympathische Kollege uns vor versammelter Mannschaft vorgeführt hat, kann uns ebenso in Stress versetzen wie das Kopfkino von der bevorstehenden Wohnungsbesichtigung durch die mürrische Vermieterin.

Aber: Keine der genannten Situationen löst von sich aus Stress in dir aus. Ob ein Reiz zum Stressor wird, das entscheidet das zweite Element einer Stressreaktion: die Bewertungsebene.

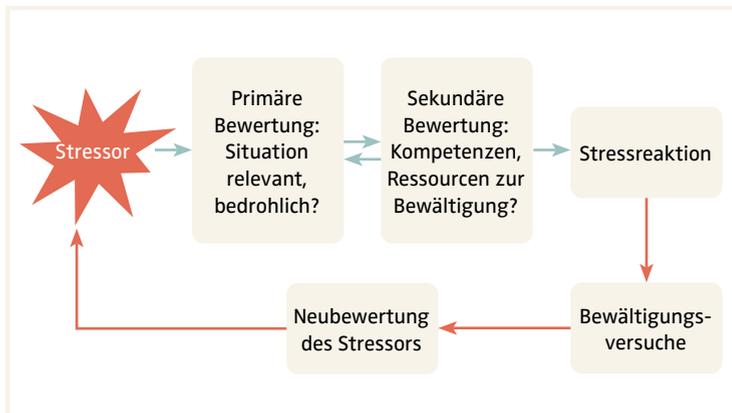
### **Wie du draufschaust: die Bewertung des Stressors**

„Da kommt ein freilaufender Hund um die Ecke – klasse, ich liebe Hunde!“ „Mein Kind wirft sich im Supermarkt bockig auf den Boden – in Ordnung, heute habe ich Zeit und möchte die neue Strategie aus dem Elterncoaching ausprobieren!“ Ob du einen Reiz als bedrohlich, als neutral oder als positiv bewertest, entscheidest du. Anders gesagt: Es entscheidet dein Gehirn, insbesondere das Stress- und Angstzentrum mit Thalamus und Amygdala.

In manchen Fällen werden sofort Stresshormone ausgeschüttet, etwa bei einem unerwarteten lauten Knall dicht hinter dir. In den meisten Fällen aber nimmt das Großhirn eine Bewertung vor. Das geht schnell und erfordert kein langes Nachdenken. Eine wichtige Rolle spielt dabei der Abgleich mit früheren Erlebnissen. Ist es dir schon 23-mal gelungen, die mehr als 100 E-Mails im Postfach in einer angemessenen Zeit abzuarbeiten, wird dich dies das 24. Mal nicht mehr beeindrucken. Endete die letzte Wohnungsbesichtigung durch die Vermieterin in einer Katastrophe, wird der

Gedanke an den näher rückenden Termin wahrscheinlich deinen Puls beschleunigen.

Nach Lazarus beantwortest du beim Wahrnehmen eines Reizes blitzschnell zwei Fragen: Ist dieser Reiz bedrohlich für mich und somit ein Stressor? Und, falls ja – verfüge ich über die Kompetenzen und Ressourcen, um dieser Bedrohung erfolgreich zu begegnen? Beantwortest du die erste Frage mit Ja und die zweite mit Nein, kommt es zu einer Stressreaktion.



Das Stressmodell nach Lazarus

### Was dann passiert: die Stressreaktion

Bewertest du eine Situation als bedrohlich, beginnt in deinem Körper eine Stressreaktion, wie sie oben bereits beschrieben wurde. Das Stresshormon Adrenalin wird ausgeschüttet, bei anhaltenden Herausforderungen zusätzlich vermehrt Cortisol. Dein Körper schaltet in den Kampf-oder-Flucht-Modus. Die Teile deines Gehirns, die für kreative Lösungsfindung und rationales Denken besonders wichtig sind, werden angesichts der Gefahr weniger durchblutet.

## Beobachtungsübung zum Stressmanagement

Diese Übung überträgt die drei Elemente des Stressmodells nach Lazarus auf deinen Alltag. Du kannst sie in zwei Varianten machen.

Variante 1: Nimm dir nach einer stressigen Situation etwas Zeit, um im Rückblick die drei Elemente zu entdecken: Was war der Stressor? Was war deine Bewertung? Welche Stressreaktion hast du wahrgenommen? Am besten erstellst du auf einem Blatt Papier oder in einer Datei eine Tabelle mit vier Spalten. In der ersten Spalte notierst du, um welche Situation es geht. Der zweiten bis vierten Spalte gibst du die Überschriften „Stressor“, „Bewertung“ und „Reaktion“ und hältst fest, was dir auffällt.

SITUATION	STRESSOR	BEWERTUNG	REAKTION
<i>Erster Arbeitstag nach dem Urlaub</i>	<i>100 E-Mails im Postfach</i>	<i>Ich weiß gar nicht, wie ich das alles schaffen soll.</i>	<i>Nacken verspannt sich, ich werde hektisch, schlechte Laune</i>
<i>Zu Hause, als mein Blick auf die Kerbe im Parkett fällt</i>	<i>Kerbe + bevorstehende Wohnungsbesichtigung durch mürrische Vermieterin</i>	<i>Ich erwarte Vorwürfe und schlechte Stimmung.</i>	<i>Resignation, ich werde still und denke daran, wie die Vermieterin beim letzten Mal geschimpft hat, beklemmendes Gefühl in der Brust</i>

Variante 2: In dieser Variante wirst du detaillierter, indem du die Spalte „Bewertung“ in „Bewertung des Stressors“ und „Bewertung meiner Bewältigungskompetenz“ unterteilst. Erkenntnisse aus dieser relativ einfachen Selbstanalyse können bereits eine spürbare Verbesserung im Umgang mit Stress bewirken.

SITUATION	STRESSOR	BEWERTUNG DES STRESSORS	BEWERTUNG MEINER BEWÄLTIGUNGSKOMPETENZ	REAKTION
Erster Arbeitstag nach dem Urlaub	100 E-Mails im Postfach	Hinter jeder E-Mail steht jemand, der schlecht über mich denken wird, wenn ich nicht ganz schnell antworte. Das bedroht mein Ansehen und gefährdet meinen Arbeitsplatz.	Ich weiß gar nicht, wie ich das alles schaffen soll. Nach dem letzten Urlaub waren die ersten beiden Arbeitswochen so stressig, dass ich krank geworden bin.	Nacken verspannt sich, ich werde hektisch, schlechte Laune
Zu Hause, als mein Blick auf die Kerbe im Parkett fällt	Kerbe + bevorstehende Wohnungsbesichtigung durch mürrische Vermieterin	Ich erwarte Vorwürfe und schlechte Stimmung. Das bedroht meinen Selbstwert.	Aus irgendeinem Grund fühle ich mich neben der Vermieterin immer so klein und weiß nicht ganz, was ich sagen soll. (Ergänzung: Beim Ausfüllen dieser Tabelle fällt mir auf, dass beim letzten Mal eigentlich nichts Schlimmes passiert ist und ich mir nach der Besichtigung noch einen schönen Tag gemacht habe.)	Resignation, ich werde still und denke daran, wie die Vermieterin beim letzten Mal geschimpft hat, beklemmendes Gefühl in der Brust



## Blickwinkel 3: Bewegung und Sport – Kraftquellen für Gesundheit und innere Ruhe

### Bewegung und mentale Fitness: Wie wirken sie auf deine Psyche?

Was haben Dauernervosität und innere Unruhe mit Bewegung und Sport zu tun? Vielleicht mehr, als du denkst! Denn physische Aktivität hat eine Reihe von positiven Effekten auf deine mentale Balance und dein generelles Wohlbefinden. Wie diese Wirkung zustande kommt und was du tun kannst, um sie bestmöglich zu nutzen, erfährst du in diesem Blickwinkel. Betrachten wir zunächst, in welchen Bereichen die wohltuende Wirkung von körperlicher Bewegung besonders deutlich spürbar ist.

### Bessere Stimmung und Stressabbau

Kennst du das? Du bist nach einem langen Tag gestresst, genervt und angespannt und willst nur noch deinen Feierabend genießen. Du setzt dich gemütlich auf die Couch – doch du bist innerlich einfach zu unruhig, um entspannt eine Runde zu netflixen oder ein Kapitel in deinem Buch zu lesen. Selbst für ein Telefonat bist du zu kribbelig. Was tun? Sicher ist: Versuchst du weiterhin, zwanghaft zur Ruhe zu kommen, wirst du vermutlich irgendwann frustriert ins Bett gehen, weil du weder runtergekommen bist noch den Restabend genießen oder angenehm für dich nutzen konntest.

Die oftmals bessere Variante in solchen Fällen: leichte Bewegung. Das muss kein großes Sportprogramm sein. Ein kurzer Spaziergang, einige Lockerungsübungen, eine Runde Gartenarbeit oder ein Federball-Match mit deinen Kindern genügen. Die Aktivität lenkt dich ab, verringert Spannungen und schafft Distanz zu belastenden Gedanken. Zudem stehen die Chancen gut, dass du

Ruhe aus der Dynamik: Du vibrierst nach einem langen Tag noch förmlich vor Spannung? Es hilft, diese Energie zunächst abzubauen. Über Bewegung findest du anschließend leichter zur Ruhe.

im Anschluss die Ruhe nicht bloß ertragen kannst, sondern sie als wohltuend empfindest. Wenn du eine starke innere Unruhe oder Anspannung verspürst, bringt es wenig, dich zu äußerlicher Ruhe zu zwingen. Bewegte Entspannung ist effektiver als komplett ruhige Tätigkeiten wie lesen oder fernsehen.

Studien zeigen, dass es aktiven Menschen leichter fällt, Stress abzubauen. Insgesamt weisen sie dadurch ein geringeres Stresslevel auf. Körperliche Aktivität bringt dich auf andere Gedanken und kanalisiert die Energie, die sich über den Tag hinweg angestaut hat.

### **Verbessertes Selbstwertgefühl**

Die meisten von uns fühlen sich gut, wenn sie ein Ziel erreicht oder eine Aufgabe gemeistert haben. Diesen Effekt kannst du dir bei deinen Aktivitäten zunutze machen. Dabei müssen es nicht die ganz großen Vorhaben wie ein Marathon oder ein neuer Rekord im Bankdrücken sein. Setze dir deine Ziele so, dass sie eine Herausforderung darstellen, aber dennoch realistisch und innerhalb eines abgesteckten zeitlichen Rahmens erreichbar sind. So verschaffst du dir selbst kleine Erfolgserlebnisse und tust gleichzeitig deinem Körper etwas Gutes.

Zudem stärkt physische Aktivität das Vertrauen in den eigenen Körper und seine Fähigkeiten. Denn gerade, wenn du länger nicht aktiv bist, kann das Vertrauen in die eigenen körperlichen Fähigkeiten verloren gehen, etwa weil du schneller außer Atem kommst, dein Gleichgewicht leidet oder du merklich an Kraft verlierst. Beginnst du erneut zu trainieren, merkst du schnell, wie sich deine Kraft, deine Balance, deine Koordination und deine Flexibilität verbessern. Das sorgt für ein besseres Selbstwertgefühl, du traust dir wieder mehr zu und weißt, dass du dich auf bestimmte Fähigkeiten verlassen kannst. So gerätst du selbst in Situationen, bei denen du dir zuvor Sorgen gemacht hättest, nicht mehr unter Druck, etwa wenn es darum geht, eine längere Strecke zu Fuß zu bewälti-

Wer körperlich fit ist, vertraut dem eigenen Körper und seinen Fähigkeiten mehr.

gen oder ein anstrengendes Tagespensum zu meistern. Übrigens: Training ist keine Frage des Alters! Studien belegen, dass Muskelaufbau selbst in der Altersklasse Ü80 noch möglich ist.

### **Selbstwirksamkeit**

Stehen wir unter Stress und mentalem Druck, fühlen wir uns den Umständen oft hilflos ausgeliefert. Verstärkt wird dieses Gefühl der Ohnmacht, wenn dein Körper mit somatischen Symptomen wie Herzklopfen, Atemnot oder Schmerzen auf die Situation reagiert und scheinbar ein Eigenleben entwickelt. Über gezielte Aktivität erlebst du, wie du dein Empfinden (positiv) verändern und damit beispielsweise Spannungszustände abbauen kannst. Du erfährst so, dass du deinen Zustand gezielt beeinflussen und verändern kannst. Das gibt dir das Gefühl der Handlungsfähigkeit zurück.

Erlebst du gleichzeitig, dass dein Körper zunehmend Belastungen gewachsen ist – egal ob physischer oder psychischer Natur –, stärkt das dein Vertrauen und vermittelt dir ein Gefühl der Sicherheit.

### **Gesteigertes Wohlbefinden durch soziale Einbindung**

Zeit für sich selbst und andere – das ist für die meisten von uns eher Mangelware. Durch unsere vielfältigen Verpflichtungen und Termine kann es zur Herausforderung werden, auch noch privat soziale Kontakte zu pflegen. Besonders schwierig wird dies oft in der sogenannten Rushhour des Lebens, das ist die Zeit zwischen Anfang 30 und Mitte 40, in denen wir idealerweise Karriere, Familie und sonstiges Privatleben unter einen Hut bringen müssen. Zwischen Kindern, Beruf und Haushalt wird die Zeit für eigene Aktivitäten oft knapp. Sollen dann noch halbwegs regelmäßige Treffen mit Freunden stattfinden, platzt der Terminkalender aus allen Nähten.

Warum also nicht zwei angenehme Aktivitäten miteinander verbinden? Mit ziemlicher Sicherheit geht es dem ein oder ande-

ren deiner Freunde oder Bekannten ähnlich wie dir. Eine mögliche Lösung: gemeinsame sportliche Unternehmungen. Diese können ganz unterschiedlich aussehen, von der gemeinsamen Walkingrunde bis hin zu Tennismatches und Radtouren inklusive Einkehr mit der ganzen Familie ist alles vorstellbar. Auf diese Weise kommt jeder zu etwas Bewegung und ihr profitiert zudem von der gemeinsam verbrachten Zeit. Bewegt sich die Intensität auf einem moderaten bis mittleren Niveau, könnte ihr euch nebenbei wunderbar unterhalten. Findet eure Aktivität darüber hinaus in der Natur statt, habt ihr noch einen weiteren Faktor, der eure mentale Gesundheit stärkt und so innerer Unruhe und Dauernervosität entgegenwirkt.

### **Social-Engagement-System: Wann und warum Kontakte stabilisieren und stärken**

Du hast in unserem vorigen Blickwinkel den Vagusnerv und seine vielfältigen Funktionen kennengelernt. Neben körperlicher Stimulation – etwa durch deine Atmung oder spezielle Augenbewegungen – reagiert er auf Aktivierung durch das Social-Engagement-System, auf Deutsch etwa „System für soziale Verbundenheit“.

Die Vorstellung eines solchen Systems geht ebenfalls auf Stephen Porges zurück. Porges zufolge bildete sich im Lauf der Evolution eine Verbindung zwischen Gesichtsmuskulatur und Herzmuskulatur heraus. Diese ist charakteristisch für Säugetiere und unterscheidet sie von den Reptilien. Diese Verknüpfung, die das Herz mit den Gesichts- und Kopfmuskeln koordiniert, ist die Basis des Social-Engagement-Systems.

Wie funktioniert die Aktivierung des ventralen Vagus über das Social-Engagement-System? Hier gibt es eine Reihe von Möglichkeiten. Besonders bedeutsam sind die Mimik deines Gegenübers sowie die Art, wie jemand spricht, also die Lautstärke, das Tempo und die Sprechmelodie. Du hast das mit Sicherheit schon oft beobachtet, wenn zum Beispiel Eltern ihr Baby beruhigen oder wenn du 

selbst wohltuenden Zuspruch von einer anderen Person bekommen hast. In diesen Fällen ist die Anwesenheit eines Gegenübers sehr hilfreich, um zurück in die grüne Zone zu gelangen und dort zu bleiben.

Voraussetzung ist, dass du der anderen Person vertraust. Dann tritt ein Zustand ein, in dem dein System seine permanente Wachsamkeit für einen Moment herunterfahren kann. Du spürst körperliche wie mentale Entspannung und innere Ruhe.

Bewegung hilft dir, strukturierter zu denken – und damit, besser Stress abzubauen.

### Verbesserung kognitiver Funktionen

Bewegung hilft dir, strukturierter zu denken. Ein zentraler Aspekt, der zu dieser Wirkung beiträgt, ist der Abbau von Stress. Ab einem gewissen Level ist dein Gehirn nicht mehr in der Lage, Dinge ruhig und effizient anzugehen. Aus gutem Grund beschreiben wir jemanden, der sich in großer Hektik befindet, als „kopflo“ oder „wie von Sinnen“. Senkst du dein Stresslevel – zum Beispiel durch Bewegung –, fällt es dir automatisch leichter, wieder strukturierter zu denken.

Relevant könnte Bewegung zudem bei der Prävention von Demenzerkrankungen sein. Um dies mit Sicherheit sagen zu können, bedarf es jedoch weiterer wissenschaftlicher Studien. Erste Forschungsergebnisse weisen allerdings darauf hin, dass der Anstieg kardiorespiratorischer Fitness einen positiven Effekt auf bestimmte kognitive Fähigkeiten wie etwa die Aufmerksamkeit und die Verarbeitungsgeschwindigkeit hat. Ebenso wird aktuell erforscht, in welchem Rahmen sich Bewegung in der Behandlung von altersbedingten Demenzerkrankungen und kognitivem Leistungsverlust als wirksam erweist.

Unabhängig davon, ob sich diese Erkenntnisse bestätigen, tust du mit Sicherheit gut daran, bereits jetzt eine regelmäßige Bewegungsroutine aufzubauen. Ist die Gewohnheit einmal in deinen Alltag etabliert, kannst du immer darauf zurückgreifen – und später vielleicht gleich in mehrfacher Hinsicht profitieren!

# WEITERE ANSÄTZE UND INSPIRATION

Gratulation! Wenn du bis hierhin gelesen hast, dann hast du dich und deine aktuelle Situation aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet und vermutlich schon mit der ein oder anderen Veränderung im Alltag begonnen. Auf einige ergänzende Aspekte, die wir nicht als eigenen Blickwinkel ausführlich behandelt haben, möchten wir dich abschließend kurz hinweisen.

## Ergänzende Blickwinkel und Strategien

Ein komplexes Thema wie Dauernervosität kann man aus vielen Perspektiven durchleuchten. Die folgenden Aspekte haben es nicht in den Hauptteil des Buchs geschafft, können aber trotzdem hilfreich sein. Sie bieten dir zusätzliche Sichtweisen, die du nach deiner eigenen Einschätzung vertiefen kannst. Wie immer gilt: Wähle das aus, was sich für dich stimmig anfühlt, und vertiefe diejenigen Aspekte, die dir für deine momentane Situation am hilfreichsten erscheinen.

Medikamente können ebenfalls gegen Nervosität helfen. Die Studienlage ist allerdings uneinheitlich.

### Arzneimittel

Christian hat für Blickwinkel 5 die medizinische Wissenschaftsdatenbank PubMed nach systematischen Literaturübersichten und Meta-Analysen seit 2009 zu den BFRBs Skin-Picking, Trichotillomanie und Nägelkauen ausgewertet. Dabei ist er neben bereits erwähnten verhaltenstherapeutischen Ansätzen wie dem Habit-Reversal-Training (HRT) immer wieder auf Medikamente gestoßen. Nicht alle, aber die meisten Studien stellen eine positive Wirkung von N-Acetylcystein auf Unruhe und körperbezogene repetitive Verhaltensstörungen fest. Seltener erwähnt und kritischer gesehen werden selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRIs), die ansonsten vor allem bei psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen und Zwangsstörungen eingesetzt werden.

Eine Einnahme von Arzneien solltest du nicht ohne ärztliche Rücksprache versuchen. Zu frei verkäuflichen pflanzlichen Produkten etwa mit Baldrian, Passionsblume oder Lavendel kannst du dich in der Arztpraxis oder in der Apotheke beraten lassen.

### Alkohol, Drogen und Benzodiazepine

Alkohol, Benzodiazepine und Drogen wirken auf das zentrale Nervensystem ein. So binden Alkohol und Benzos in unterschiedli-

cher Weise an GABA-Rezeptoren und sorgen subjektiv für eine beruhigende Wirkung. Allerdings führt dieser Weg leicht in eine Sackgasse. Die regelmäßige Einnahme führt zu einer Toleranzentwicklung. Das bedeutet, um die gleiche Wirkung zu erzielen, benötigst du schrittweise eine immer größere Menge. Auf Dauer kann es so zur Abhängigkeit kommen. Außerdem lässt die beruhigende Wirkung nach und die innere Unruhe steigt, wenn der Körper die Wirkstoffe abbaut. Für eine nachhaltige Regulation deines Nervensystems und deines Ruhe-Unruhe-Erlebens leisten dir diese vermeintlichen Helfer deshalb einen Bärendienst.

Falls du dich daran gewöhnt hast, Unruhe mit Alkohol, Benzodiazepinen oder Drogen zu begegnen, möchten wir dich ermuntern, diese Herangehensweise infrage zu stellen. Solltest du bereits bei höheren Dosierungen angekommen sein, lass dich bitte ärztlich beraten und unterstützen, denn ein plötzliches Absetzen könnte zu kritischen Entzugserscheinungen führen.

### **Gesunder Schlaf**

Schlaf ist enorm wichtig für deinen Körper, dein Hormonsystem und dein autonomes Nervensystem. Schlafstörungen oder zu wenig Schlaf machen dich stressanfälliger, unruhiger und gereizter. Somit können auch Schlafprobleme dem Überwinden der Dauernervosität im Weg stehen. Wir gehen im Rahmen dieses Buchs nicht näher auf Schlaf ein, möchten aber zumindest so viel sagen: Die effektivste und vor allem nachhaltigste Behandlung erfahren Schlafgestörte nicht durch Medikamente, sondern durch die Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I). Dieser Forschungsstand spiegelt sich in der offiziellen S3-Leitlinie zu Insomnie bei Erwachsenen wider.

Viele Elemente der KVT-I kannst du leicht umsetzen. Dabei geht es unter anderem um die gezielte Steuerung deiner Schlafenszeiten, deine Aktivitäten im Bett (Stimuluskontrolle) und deine Reaktion darauf, wenn du mal wach liegst.

Alkohol, Benzodiazepine und Drogen sorgen subjektiv für eine beruhigende Wirkung. Allerdings führt dieser Weg leicht in eine Sackgasse.

Hier findest du weiterführende Infos zum Zähneknirschen: auf Christians Blog



und in Sabines Artikel unter



### **Zähneknirschen und Zähnepressen (Bruxismus)**

Innere Unruhe kann sich nicht nur in Kaumuskelaktivität auswirken, sondern das übermäßige Knirschen und Pressen mit den Zähnen kann auch seinerseits Schmerzen, Stress und Aufgewühltheit verstärken. Manche Betroffene von starkem Bruxismus entwickeln sogar Angst vor dem Einschlafen, weil sie die Schmerzen am Morgen fürchten. Aber auch tagsüber reagieren viele Menschen auf emotionalen Stress mit einer Anspannung im Kieferbereich. Ausführliche Informationen zum Thema findest du auf Christians Blog „Schluss mit Zähneknirschen“. Sabine hat sich in einem Artikel mit dem Zusammenhang von autonomem Nervensystem und Bruxismus befasst.

### **Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)**

Studien belegen die Wirksamkeit der Akzeptanz- und Commitment-Therapie bei körperbezogenen repetitiven Verhaltensstörungen. Seinen Namen hat dieser jüngere psychotherapeutische Ansatz daher, dass Patientinnen und Patienten auf der Grundlage individueller Werte eine Akzeptanz für bestimmte unerwünschte Ereignisse und Gefühle entwickeln (Acceptance) sowie eine Selbstverpflichtung eingehen, sich für sich selbst einzusetzen (Commitment). Angestrebt werden nachhaltig hilfreiche Strategien für den Umgang mit unangenehmen inneren Erlebnissen und Gefühlen anstelle von anderen nur kurzfristig wirksamen Verhaltensweisen wie sozialem Rückzug oder Spannungsabbau durch Hautbearbeiten, Nägelkauen und andere BFRBs. Speziell geschulte Psychotherapeutinnen und -therapeuten bieten die Akzeptanz- und Commitment-Therapie an.

Falls du unter körperbezogenen repetitiven Verhaltensstörungen leidest, können dir aber auch Psychotherapeutinnen und -therapeuten aus anderen Fachrichtungen helfen. Eine Spezialisierung, etwa auf ACT, ist keine Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie.

## **Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel**

Essen gegen Stress, Frust, Langeweile oder Traurigkeit – die meisten von uns kennen das! Wir essen dann nicht aus Hunger, sondern aus einem bestimmten Gefühlszustand heraus. Dabei greifen wir auf Lebensmittel mit hohem Zucker- oder Fettgehalt zurück, wie Süßigkeiten, Chips oder frittierte Snacks. Leider ist das eintretende Zuckerhoch oder Gefühl der Befriedigung schnell wieder vorbei. Außerdem führt dieser Ansatz leicht zu den berühmten Frustkilos und maskiert lediglich das zugrunde liegende Problem, anstatt es zu lösen.

Deshalb ist es hilfreicher, Lebensmittel zu wählen, die sich günstiger auf deine Nährstoffbilanz sowie auf deine Stimmung auswirken. Auf diese Weise unterstützt du über die Ernährung deinen Weg zurück in die Balance zusätzlich.

So wird bei Stress grundsätzlich empfohlen, Obst und Gemüse zu essen. Wie stark der Effekt tatsächlich ist, muss noch durch Studien belegt werden. Doch mit einer ausgewogenen Ernährung stärkst du zweifelsohne deine Gesundheit und versorgst deinen Körper mit wichtigen Nährstoffen, etwa Vitaminen und Mineralstoffen. Diese wirken Entzündungen und oxidativem Stress entgegen und können so auch eine positive Wirkung auf deine Stimmung haben. Zu den potenziell hilfreichen Lebensmitteln zählen neben Obst und Gemüse etwa Nüsse und Samen, komplexe Kohlenhydrate und fetthaltiger Fisch.

Darüber hinaus kann es hilfreich sein zu überprüfen, ob du ausreichend mit allen wichtigen Mineralstoffen versorgt wirst. Bei Dauernervosität und innerer Unruhe wird vor allem Magnesium eine zentrale Rolle zugesprochen. Auch hier ist noch zu klären, wie ausgeprägt diese Wirkung ist. Einmal mehr gilt: Achte auf eine sinnvolle, ausreichende Versorgung, aber vermeide Überdosierung.

Mehr zu Biofeedback erfährst du in Christians ichStark-Podcast:



### **Biofeedback und weitere apparative Methoden**

Biofeedback macht sich technische Möglichkeiten zunutze, um dir die in deinem Körper auftretenden Prozesse zu verdeutlichen. So schulst du zunächst deine Wahrnehmung und lernst, die gewöhnlich autonom ablaufenden Vorgänge zu beeinflussen. Die Technik des Biofeedbacks ist mittlerweile fester Bestandteil in vielen Therapiekonzepten. Das gilt nicht zuletzt bei Beschwerden, bei denen ein Zusammenhang zwischen Stress, Unruhe und grundsätzlicher Belastung sowie den auftretenden Symptomen besteht. Das ist etwa bei Migräne und Muskelverspannungen der Fall. Hier wird Biofeedback bereits erfolgreich eingesetzt. Die Betroffenen lernen, durch eine visuelle oder akustische Rückmeldung autonome Funktionen wie Muskelspannung und Blutfluss willentlich zu beeinflussen und so Schmerzen sowie Migräneanfällen vorzubeugen.

Die zugrunde liegenden Techniken werden derzeit stark weiterentwickelt und zunehmend in anderen Kontexten eingesetzt. Inzwischen gibt es sogar spezielle Meditationsformen, die auf die technischen Möglichkeiten von Bio- bzw. Neurofeedback zurückgreifen.

### **Sexualität und Partnerschaft**

Manche Menschen sprechen von „Entspannungssex“, wenn sie Stress durch Sexualität abbauen. Tatsächlich helfen körperliche Nähe und Erregung einigen Gestressten dabei, runterzukommen. Andere Menschen möchten sich dagegen erst dann auf körperliche Nähe einlassen, wenn die innere Unruhe abflaut. Für sie ist Stress ein Verhinderer von Sexualität. Wir möchten an dieser Stelle nur kurz auf diese unterschiedlichen Erlebnisweisen hinweisen und dich ermutigen, in Partnerschaften behutsam und offen damit umzugehen. Was übrigens allen Menschen gemein ist: Chronischer Stress verringert die Libido.

### **Innere Anspannung bei Hormonschwankungen**

Falls du gerade schwanger bist, in den Wechseljahre oder aus anderen Gründen Hormonschwankungen erlebst, können diese der Grund für innere Unruhe und Anspannung sein. Dann können die Tipps aus diesem Buch zwar trotzdem helfen, aber möglicherweise ist ein Gespräch mit einem Arzt oder einer Ärztin zur hormonellen Situation deines Körpers noch wichtiger.

### **Physische Erkrankungen als Ursache von innerer Unruhe**

Das Wechselspiel von Unruhe und körperlichen Phänomenen ist keine Einbahnstraße: Stress und Dauernervosität können nicht nur zu körperlichen Krankheiten führen, sondern auch von diesen verursacht werden. Daher sprich bitte mit dem Arzt oder der Ärztin deines Vertrauens über deine innere Unruhe und lass gegebenenfalls körperliche Parameter kontrollieren, um Erkrankungen auszuschließen oder frühzeitig festzustellen und damit behandelbar zu machen.

## Register

- aerob 87, 91f
- Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) 156
- anaerob 87, 92f
- Angstzustände 85f
- ANS, siehe Nervensystem, autonomes
- Anspannung 159
- Atmung 57, 67ff
- Aufnahmefähigkeit 112
- Ausdauersport 91ff
  
- Bewegung 16, 18, 74, 80ff
- BFRBs 128ff, 143
- Biofeedback 158
- Blasentechnik 37ff
  
- Cortisol 22
  
- Dauernervosität 160ff
  - Strategien 21ff
- Dauerunruhe 13ff
- Depressionen 85f
  
- Entspannung 16f, 72f, 101ff
- Entspannungsverhinderer 106f
- Erkrankungen, physische 159
- Ernährung 157
  
- Faszien 93ff
- Fitness 88ff
  - mentale 80ff
  
- Gewohnheiten 125ff, 132ff
- Gewohnheitsschleife 134ff
- Glaubenssätze 35f
- Glimmers and Glows 48
  
- Habit Reversal Training (HRT) 147f
- Hormonschwankungen 159
- Hyperarousal 75
  
- Kältereiz 66f
- kognitive Funktion 84
- Krafttraining 92f
- Kreativität 123
  
- Loslassen 102f
  
- Medikamente 154f
- Meditation 121ff
- mentale Fitness 89
- Micro Breaks 19, 111
- Mindful Movement 74
- Motivationstief 160f
- Movement Decoupling 19, 145f

- Nägelkaugen 130f, 139  
Nahrungsergänzungsmittel 157  
Natur 121  
Nervensystem 51ff  
– autonomes 16, 56ff, 64  
– enterisches 54f  
– somatisches 53f  
nervöse Angewohnheiten 17, 128ff, 141ff
- Parasympathikus 54ff  
Partnerschaft 158  
Pausen 120  
Perfektionismus 36ff  
Polyvagalthorie 58ff  
Porges, Stephen 58ff  
Psyche 42ff, 80, 50f  
psychische Erkrankungen 14f, 129  
psychosomatische Beschwerden 50f
- Regeneration 120  
Ruhe 101ff, 117ff
- Schlaf 155f  
Selbstregulation 49  
Selbstwertgefühl 81f  
Selbstwirksamkeit 82  
Sexualität 158
- Somatic-Marker-Hypothese 45  
Sozialkontakte 82ff  
Spannungen 18  
Stimmungsschwankungen 44ff  
Stress 7ff, 22ff, 76  
Stressabbau 80f, 114  
Stressmanagement 18, 22ff, 26ff, 41ff  
Stressmodell nach Lazarus 25  
Stressor 23ff, 32  
Stressreaktion 23ff, 41ff  
Stresstypen 30f  
Sympathikus 54ff
- Tics 128ff  
Trigger 136ff
- Unruhe 7  
– Checkliste 12  
– innere 143f, 159
- Vagusnerv 60ff  
– Aktivierung 66ff  
Verhaltenstherapie 145f
- Window of Tolerance 77ff
- Zähneknirschen 156

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

**ISBN 978-3-8426-4265-2 (Print)**

**ISBN 978-3-8426-4266-9 (PDF)**

**ISBN 978-3-8426-4267-6 (EPUB)**

**Abbildungen:**

*Titelmotiv:* Bohdan Populov, spinspinspin – shutterstock.com

*Stock.adobe.com:* TarikVision: 52; designua: 55

## Originalausgabe

© 2023 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung. Alle fallbezogenen Angaben sind so weit abgewandelt und verfremdet, dass die Anonymität von Patienten gewahrt bleibt.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: ZERO, München

Satz: Die Feder · Werbeagentur GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: FINIDR, s.r.o., Český Těšín, Tschechische Republik

**Christian Koch** ist Heilpraktiker für Psychotherapie, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberater sowie Stresspräventions-trainer. Er beschäftigt sich seit Jahren mit Stressmanagement, gesundem Schlaf und Bruxismus (Zähneknirschen, Zähnepressen). Diesen Themen widmet er sich auch als Erfahrungsexperte, der die Beschwerden selbst überwunden hat.



**Dr. Sabine Nunius** ist Personal Trainerin, Yogalehrerin, Trauma-Yogatherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. In ihrer Arbeit beschäftigt sie sich mit aktuellen Forschungsergebnissen aus den Neurowissenschaften und der körperorientierten Psychotherapie. Ihr geht es vor allem um praktische Anwendungskonzepte und Lösungsansätze für den Alltag.



## Außerdem vom Autor erschienen:



ISBN 978-3-8426-2965-3  
€ 19,99 [D]

## Nervosität, innere Unruhe und Stress überwinden

Wenn das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung, von Gefordertwerden und Loslassen aus der Balance gerät und du dich dauerhaft nervös fühlst, ist es Zeit zu handeln. Für ihren Ratgeber haben die beiden Experten Christian Koch und Sabine Nunius effektive Strategien entwickelt, die dir gezielt helfen, aus Dauerunruhe und Nervosität herauszukommen. Sie erklären dir, was du über deinen Stress wissen musst, was du gegen innere Unruhe tun kannst und welche Rolle das autonome Nervensystem und der Vagusnerv dabei spielen. Und noch viel wichtiger: Du lernst, wie du mit Hilfe spezieller Techniken wieder in die Balance kommen und sogar nervöse Angewohnheiten ablegen kannst.

### So hilft dir dieser Ratgeber:

- Selbsttest: Wie unruhig bin ich und ist das „normal“?
- Die 5-Blickwinkel-Strategie gegen Dauernervosität – effektiv und individuell anpassbar
- Erprobte Tipps, um nervöse Angewohnheiten und Tics endlich loszuwerden
- Wissenschaftliche Orientierung und ganzheitliche Herangehensweise

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)



Dein Programm für  
Ausgleich und innere Ruhe