

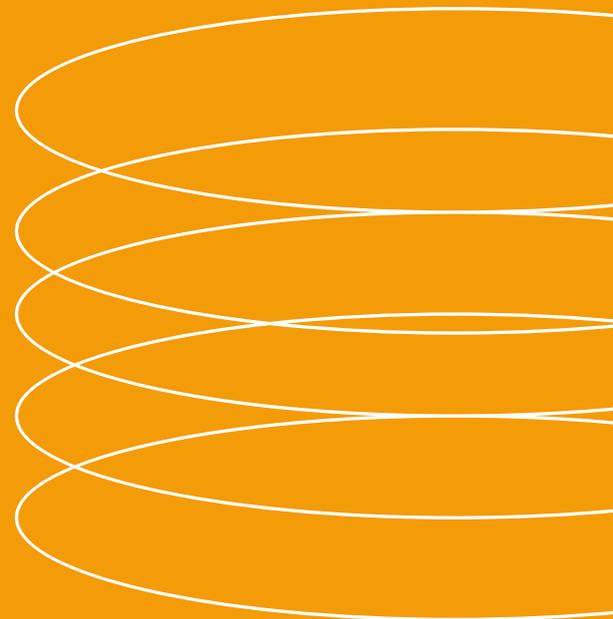


Lerne Dein **Nervensystem** kennen...



EIN STEP-BY-STEP GUIDE

In diesem E-Book erfährst du wieso die Prägungen aus unserer Kindheit eine so große Auswirkung auf unser heutiges Wohlbefinden haben.





Über mich

Hallo, ich bin Konstantin Tengelmann, Trauma-Coach und Begleiter auf dem Weg der Heilung. Meine eigene Reise durch herausfordernde Zeiten hat mich dazu gebracht, mich intensiv mit den Themen Trauma, Resilienz und persönliches Wachstum auseinanderzusetzen. Heute helfe ich Menschen dabei, ihre inneren Wunden zu verstehen, loszulassen und mit mehr Leichtigkeit durchs Leben zu gehen.

Mein Weg in die Traumaaarbeit begann nicht in der Theorie, sondern in der eigenen Erfahrung. Ich weiß, wie es sich anfühlt, festzustecken, sich von alten Mustern gefangen zu fühlen und gleichzeitig den tiefen Wunsch nach Veränderung zu spüren. Genau deshalb ist meine Arbeit geprägt von Empathie, Klarheit und einem tiefen Verständnis dafür, dass Heilung ein Prozess ist – kein linearer Weg, sondern eine Reise mit Höhen und Tiefen.

In meiner Arbeit kombiniere ich bewährte traumatherapeutische Ansätze mit modernen Coaching-Methoden. Dabei geht es mir nicht nur um das Verstehen der Vergangenheit, sondern vor allem darum, wie du heute ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben führen kannst.

Wenn du dich gerade auf den Weg der Heilung begibst, dann möchte ich dich ermutigen: Veränderung ist möglich. Dein Nervensystem kann lernen, wieder in die Balance zu kommen, und du kannst Schritt für Schritt mehr innere Sicherheit und Gelassenheit finden.

Ich freue mich, dich mit diesem eBook zu begleiten!

Herzlich,
Konstantin Tengelmann
Trauma Coach | www.konstantintengelmann.de

00

Inhaltsverzeichnis

- 1. Einführung**
- 2. Neuroplastizität**
- 3. Die Kraft der Ressource**
- 4. Die autonome Leiter**
- 5. Die Orientierungsübung**
- 6. Deine Journaling Fragen**
- 7. Online-Kurse & Mentoring**

01

Einführung

Beginnen wir mit einer Geschichte

Ein Zug fährt mit hoher Geschwindigkeit direkt auf München zu.

Plötzlich ertönt es durch die Lautsprecher:

“Sehr geehrte Damen und Herren,

Uns wurde soeben mitgeteilt, dass die Bremsanlage dieses Zuges ausgefallen ist.

Wir bewegen uns geradewegs auf einen Kopfbahnhof zu und hoffen, dass wir bis dahin zum Stillstand gekommen sind.

Den Passagieren stockt der Atem..

(Eine paar Minuten später)

Nachdem jeder unbeschadet aus dem Zug ausgestiegen ist und keiner verletzt wurde, wurden einige Passagiere von einem Reporter interviewt.

Reporter: “Was haben Sie in einer so bedrohlichen Situation gefühlt? Was ist Ihnen in so einem Moment durch den Kopf gegangen?”

Passagier: “Ich habe nichts mehr gefühlt! Ich wurde ohnmächtig.”

Reporter: “Aber in so einer Situation müssen Sie doch in Panik geraten sein? So wie andere auch. Interessant, dass die Passagiere in ein und derselben Situation so unterschiedlich reagiert haben. Woran das wohl liegt?”

Passagier: “Wie gesagt, ich wurde ohnmächtig und habe nichts von dem Geschrei mitbekommen.“



Woran liegt es, dass die einen in Panik geraten, andere ruhig bleiben, während andere sogar ohnmächtig werden? In ein und derselben Situation?

Unser Stressempfinden konfiguriert sich schon in jungen Jahren.

Wir alle besitzen die Fähigkeit, über unsere Sinne unsere Außen- und Innenwelt wahrzunehmen. Klingt jetzt erstmal logisch. Doch was möchte ich damit sagen?

Die Fähigkeit, sowohl unsere Außenwelt als auch unsere Innenwelt wahrzunehmen, hat einen wichtigen Hintergrund.

Unser Nervensystem ist dauerhaft damit beschäftigt, über unsere Sinne zu prüfen, ob wir in Sicherheit sind. Sind wir es nicht, schalten wir entweder in den Flucht- oder Kampfmodus oder wir fahren unser System ganz runter.



Aber woran liegt es, dass Menschen in derselben Situation so unterschiedlich reagieren?



Es liegt an der Bewertung der Situation!

GEFAHR, GEFAHRLOS, LEBENSGEFAHR

Diese drei Zustände kennt unser autonomes Nervensystem.

Sind wir in **Gefahr**, werden unsere Überlebensenergien mobilisiert. (Flucht / Kampf)

Ist die Situation **gefährlos**, sind wir entspannt, verbunden mit uns selbst und der Außenwelt.

Sind wir in **Lebensgefahr**, schaltet unser System ab. Wir fühlen nur noch wenig. Betroffene sprechen oft von einer emotionalen und auch körperlichen Taubheit.

Das Nervensystem der Passagierin hat die Situation im Zug als "Lebensgefahr" eingestuft und das System abgeschaltet. In der Fachsprache nennen wir das "Shut down".





Wie entsteht solch eine Bewertung?

Wenn wir z.B. in jungen Jahren kein liebevolles Umfeld erlebt haben, ist unsere Wahrnehmung im Außen überreizt. Für das Nervensystem bedeutet das Unsicherheit.

Die Bewertung einer Situation fällt also schneller auf Gefahr oder Lebensgefahr. Was gleichzeitig bedeutet, dass der Mensch schneller auf Flucht oder Kampf programmiert ist oder im Fall von Lebensgefahr das System sogar ganz abschaltet.

Ich spreche hier von einer Art Konfiguration im Nervensystem.



Warum ist die Konfiguration unseres Nervensystems so wichtig?



So wie unser Nervensystem konfiguriert wird, so leben wir.

Sind wir in einem sicheren Umfeld, ohne bspw. schreiende Eltern und Aggression aufgewachsen, sind wir widerstandsfähige und selbständige Wesen, die sich eigenständig durch das Leben kämpfen können.

Sind wir in einem unsicheren Umfeld aufgewachsen, mit bspw. Gewalt und Vernachlässigung, verhalten wir uns dementsprechend. Die Welt ist gefühlt ein gefährlicher Ort. Wir kennen es gut uns unterwerfen, kämpfen oder zurückziehen zu müssen.

Da kann auch mal ein autoritärer Chef, ein schreiendes Kind oder ein Raudi im Straßenverkehr zu einer Überreaktion führen.



Diese Konfigurationen haben Folgen.

Wenn wir uns gefühlt dauerhaft im Modus Flucht-, Kampf-, Unterwerfung befinden, hat das auch eine Auswirkung auf unsere Gesundheit.

Bei Flucht und Kampf erhöht sich unsere Herz- und Atemfrequenz, der Blutdruck steigt und es werden dauerhaft Stresshormone ausgeschüttet. Außerdem kann die Verdauung stark beeinflusst werden.

Bei Unterwerfung schaffen wir es nicht, **NEIN** zu sagen, meiden soziale Kontakte oder opfern uns für andere auf und verurteilen uns selbst für unser Verhalten.

Durch diese Konfigurationen ist es uns nicht möglich, aufrichtige Bindungen mit anderen Menschen zu halten, was auf Dauer zu tief empfundener Einsamkeit und Isolation führt.

DIE GUTE NACHRICHT

Wir können diese
Konfiguration in
unserem
Nervensystem
neu
konfigurieren.

02

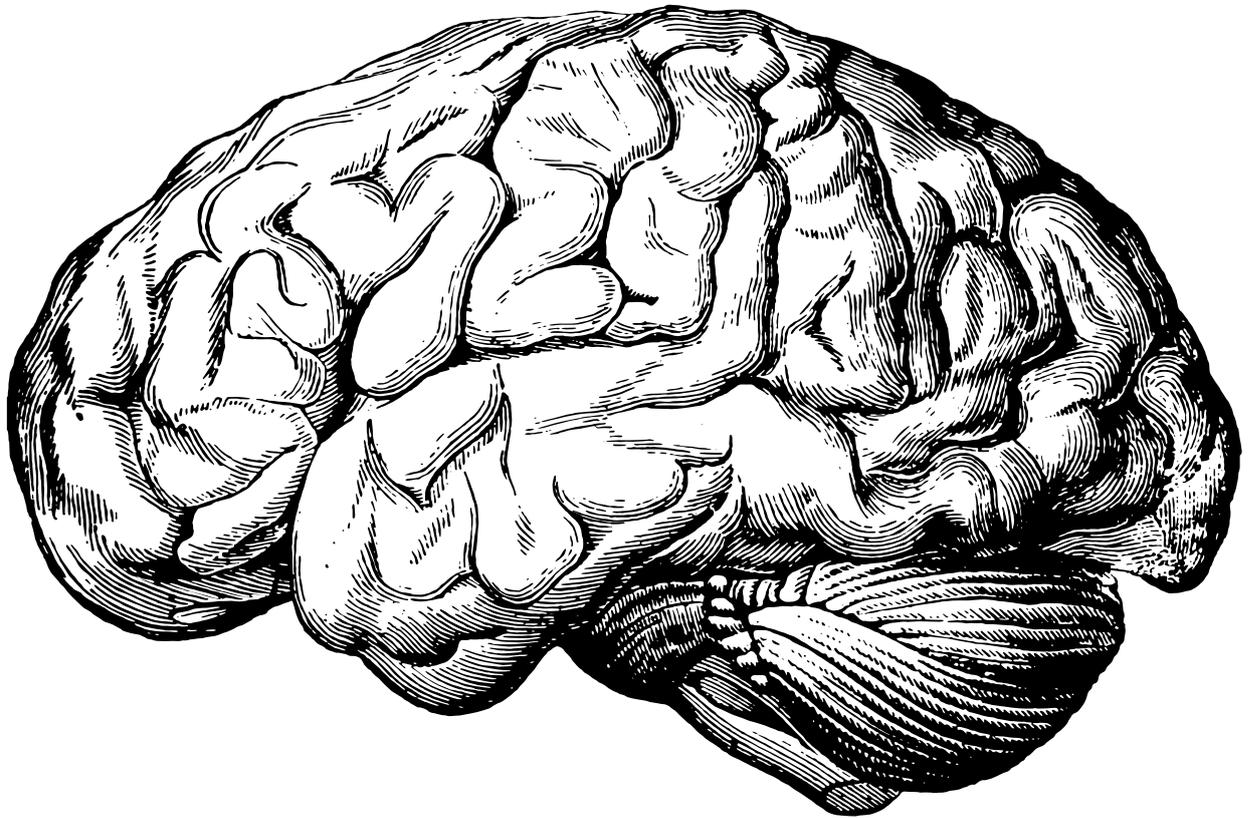
Die Neuroplastizität

Die Neuroplastizität

Wenn wir den Begriff trennen: Neuro | Plastizität.

Neuro steht für Neuronen (Nervenzellen)
Plastizität für die Formbarkeit.

Neuroplastizität ist die Fähigkeit einer Nervenzelle, sich mit einer anderen Nervenzelle zu vernetzen. Das geschieht durch die Kommunikation über die Synapsen, die Neurotransmitter weiterreichen. Jede Nervenzelle ist durch ihre Synapsen mit bis zu 10.000 anderen Nervenzellen verbunden. Das bedeutet, dass unendlich viele komplexe Netzwerke entstehen.



“Die Anzahl an potenziellen Verschaltungsmustern wurde mit 10 hoch eine Million berechnet. (10 mit 1 Million Nullen), das ist mehr als die Anzahl der Atome im gesamten bekannten Universum. Das bedeutet, dass wir unendliche Potenziale zur Entfaltung haben und auch, dass wir unsere Potenziale begrenzen, wenn wir in Mustern stecken bleiben.” (Zit. Verena König)

Die Anzahl der synaptischen Verschaltungen ist genetisch nicht festgelegt, sondern ergibt sich durch die Erfahrungen, die wir machen. Ein Leben lang!

In unseren ersten Lebenstagen haben wir die mit Abstand höchste Anzahl an Nervenzellen und sind dennoch unfähig für uns selbst zu sorgen.



Unser Gehirn entwickelt sich “nutzungsabhängig”.

Dadurch sind wir als Kinder sehr anpassungsfähig und formbar. Das bedeutet, das, was wir als Kind in unserem Umfeld erfahren, wird vernetzt und in einem sogenannten “neuronalen Netzwerk” gespeichert. Je mehr Wiederholungen, desto stabiler das Netzwerk. Mit anderen Worten, das, was wir erleben, wird zu unserem Selbst. Ich spreche hier von der Konfiguration.

Es hängt also davon ab, wie unsere Lebensumstände sind. Die Vorgabe unserer Gene hat hier nur einen geringen Einfluss.

Sie dient rein unserem Überleben:

- Geschlecht
- wesentliche Körpermerkmale
- Wachstumspotenzial
- Bindung
- Neugierde
- basale Funktion und Regulation der körperlichen Vitalfunktionen und Überlebensreaktionsmuster (Flucht, Kampf, Unterwerfung)



Unsere Lebensumstände als Kind haben also einen erheblichen Einfluss auf die Entwicklung unserer kognitiven, emotionalen, körperlichen und sozialen Fähigkeiten.



Aber wie bilden sich diese sogenannten “neuronalen Netzwerke”?

Neuronale Netzwerke entstehen durch synaptische Aktivität, durch elektrische Übertragung von Erregungen zwischen Synapsen. Das nennen wir “Feuern” durch das sich dann Neuronen zu komplexen Nervengeflechten verknüpfen. Sogenannte neuronale Netzwerke.

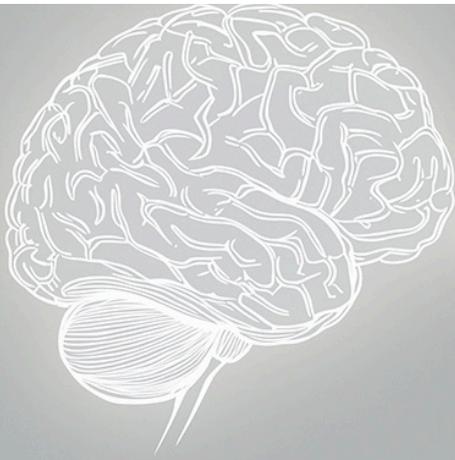
Bevor sich kein neuronales Netzwerk gebildet hat, sind wir nicht handlungsfähig. Je mehr Wiederholungen stattfinden, desto stärker wird dieses Netzwerk.

Wenn wir als Kind unschöne Dinge von unseren Bezugspersonen erleben, vernetzen sich diese Erfahrungen zu einem dichten Geflecht, was wir in unserer Arbeit neuronales Netzwerk nennen. (Die Konfiguration ;))

Wir erleben unser Umfeld als normal und verhalten uns dementsprechend. Irgendwann einmal kommt dann der Moment durch ein bestimmtes Ereignis, in dem wir feststellen, dass das, was wir erlebt haben und wie wir handeln, vielleicht doch gar nicht so normal ist, wie wir dachten.

Ein häufig und stark ausgebildetes Netzwerk ist vergleichbar mit einer Autobahn. Sie ist groß, breit, solide und gerade. Es kann manchmal schwer sein, dort wieder die Ausfahrt zu nehmen, und manchmal kann es lange dauern, bis sie überhaupt kommt.

GEDANKENKARUSSEL, EMOTIONS- / TRAUMASTRUDEL



Und was ist jetzt das “geniale” an der Neuroplastizität?

Genauso wie durch unsere schlechten Erfahrungen diese sogenannten Autobahnen entstehen können, so können auch durch gute Erfahrungen neue Autobahnen entstehen.

Zum Anfang sind es kleine Trampelpfade. Je mehr wir an guten Erfahrungen / Selbsterfahrungen sammeln, desto breiter werden diese Trampelpfade. Bedeutet, wenn du ab jetzt viele neue gute Erfahrungen sammelst und immer mehr für dich dazu lernst, dann entwickeln sich aus diesen heilvollen Erfahrungen heraus neue Autobahnen.

Und eine weitere gute Nachricht ist:

Je weniger die Autobahnen mit den unheilvollen Verhaltensweisen / Erfahrungen befahren werden, desto mehr bauen sich diese ab. Es kann sich also auch eine Autobahn zurück zu einem Trampelpfad entwickeln, der schlussendlich sogar ganz verschwinden kann.

Also lass uns ab jetzt für viele gute Erfahrungen sorgen und heilvolle und kraftvolle Autobahnen bauen. 😊

ES IST NIE ZU SPÄT

03

Die Kraft der Ressource

Der Begriff Ressource steht für: Energiequelle, Kraftquelle, Hilfsmittel.

Ich möchte sagen, es ist eines der wichtigsten, wenn nicht sogar das wichtigste Werkzeug für deinen Heilungsweg. Für deinen Weg in ein sicheres Erleben in deinem Alltag. Du wirst diesen Begriff hier noch sehr oft lesen und immer mehr verstehen, warum Ressourcen so essentiell wichtig für uns Menschen sind und deinen Heilungsweg.



Eine Ressource steht für: Alles, was hilft, ein Gefühl von Präsenz, Wohlbefinden und Entspannung zu bilden oder zu erwecken.

Ressourcen führen zu Regulation oder entstehen durch Regulation.

Mit Regulation ist die Entspannung deines Körpers gemeint, wenn sich dein Nervensystem reguliert (runterfährt/entspannt).

Dein Ressourcenkoffer wächst automatisch im Laufe dieser Reise.



Warum haben Menschen mit Traumafolgen so wenig Ressourcen?

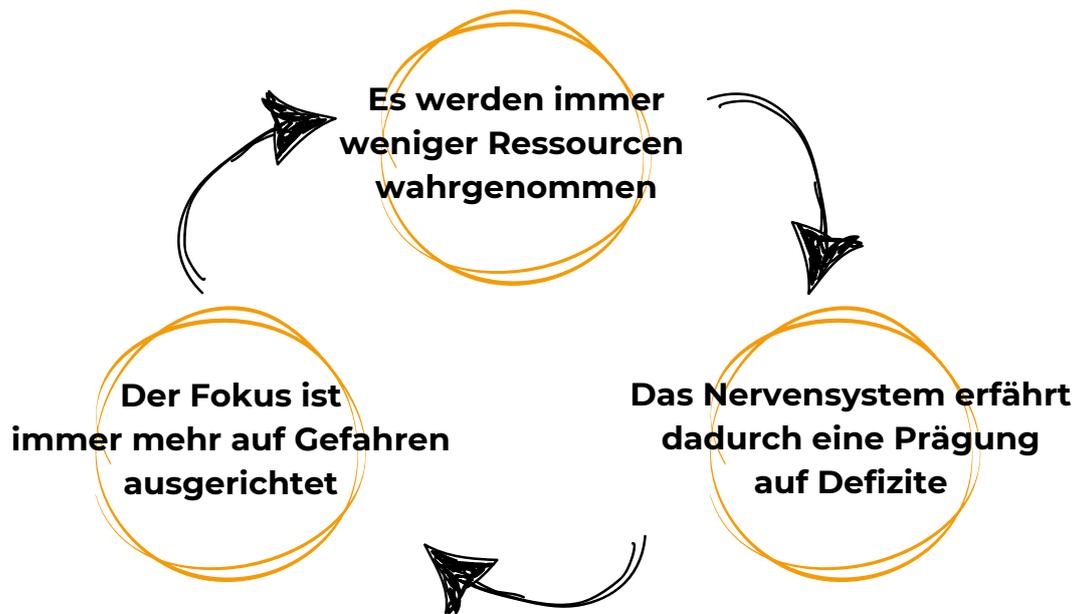
Menschen, die früh traumatisiert wurden, kämpfen mit einem Nervensystem in Dysbalance. Ihr Nervensystem ist immer auf die Gefahr ausgerichtet und prüft durchgehend, ob gerade eine lebensbedrohliche Situation besteht. D.h. dass traumatisierte Menschen wenig Möglichkeiten haben, die "schönen" Dinge im Leben zu sehen. Ihr Fokus ist anders ausgerichtet und hält ständig nach möglichen Bedrohungen Ausschau.





Ressourcen sind Brücken zu:

- Verbundenheit
- Lebendigkeit
- Lebensfreude
- Kraft
- Zuversicht
- Kreativität
- Motivation



Die gute Nachricht:

Du kannst sie jederzeit für dich kreieren. Und so viele wie du magst. Es können nicht zu viele sein. Es ist nie zu spät.



Wir unterscheiden zwischen drei Arten von Ressourcen:

- Interne Ressourcen – (innere Ressourcen)
- Externe Ressourcen – (Ressourcen im Außen)
- Relationale Ressourcen – (die Beziehung betreffende Ressourcen)

Das hier sind Beispiele, die dir eine Vorstellung davon geben können, was dich vielleicht sogar schon umgibt und hilfreich für dich sein kann und was du alles noch für dich mit der Zeit hinzufügen kannst. Deinem Ressourcenkoffer sind keine Grenzen gesetzt.

Interne Ressourcen (innere Ressourcen)

Beispiele:

Stärken
Eigenschaften
"positive" Erinnerungen
Visionen/Ziele
Erfahrungen
Stimmungen und Gefühle
Innere Haltung
angenehme Körperempfindungen

Externe Ressourcen (Ressourcen im Außen)

Beispiele:

Lieblingsorte
Tätigkeiten
Hobbies
Natur
Musik
Massagen
Konzert

Relationale Ressourcen (Beziehung betreffend)

Beispiele:

Freunde und / oder Familie
Nachbarn
Kollegen
Tiere
Coach
Therapeut
Gruppen (sehr beliebt
Selbsthilfegruppen)
Soziales Engagement



Das Wichtigste ist die Umsetzung

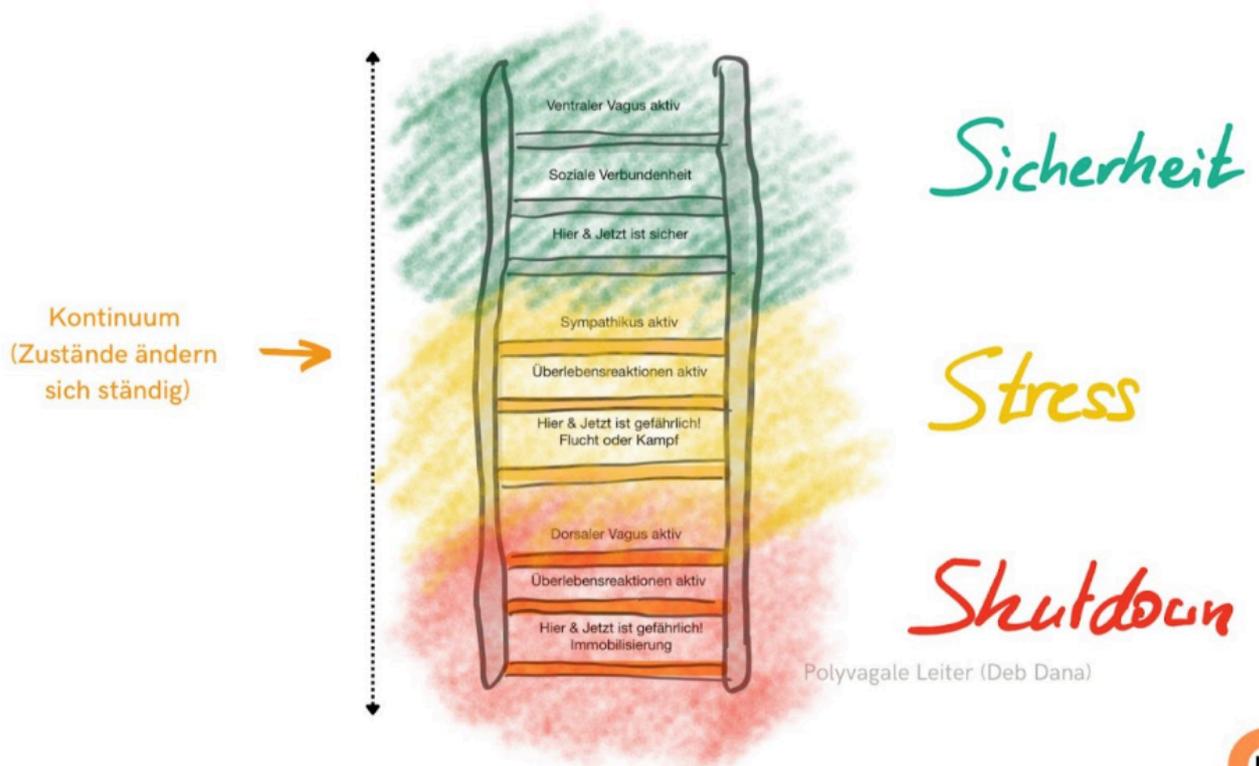
Die Dinge zu verstehen ist ein guter Einstieg und führt bereits zu neuen neuronalen Verknüpfungen. Allerdings lernt unser Gehirn durch Erfahrungen. Die Umsetzung ist also das Wichtigste.

04

Die autonome Leiter

Anhand der Leiter unten kannst du lernen, dein Empfinden besser einzuordnen.

Ich empfehle meinen Klienten, die Leiter, siehe unten, auszudrucken oder nochmal eine eigene zu basteln und diese an einem Ort zu platzieren, an dem sie immer wieder vorbeikommen. Das kann zum Beispiel der Kühlschrank oder der Spiegel im Bad sein.



Anhand dieses Modells kannst du dir folgende Frage stellen und dadurch besser feststellen, in welchem Zustand du dich gerade befindest.





Wo befinde ich mich gerade auf der Leiter?

Fühle ich mich gerade sicher?

Beispiele:

- entspannt
- gut gelaunt
- mit mir und der Außenwelt verbunden
- wenig Gedanken
- kreativ
- happy



Fühle ich mich gerade gestresst?

Beispiele:

- innere Unruhe
- rasende Gedanken
- Anspannung im Körper
- genervt von der Außenwelt
- Konzentrationsschwierigkeiten
- angriffslustig



Fühle ich mich gerade antriebslos und erschöpft - "Shut down"?

Beispiele:

- zurückgezogen
- schwach
- körperliche Taubheit
- emotionale Taubheit
- depressive Stimmung



Ziel dieser Übung ist es, dass du dich fragen darfst "Was benötige ich jetzt, um in das grüne Feld zukommen?" Mit deinen Ressourcen wird dir das mit der Zeit immer besser gelingen. Übung macht den Meister. Und nur durch Erfahrungen lernt unser Gehirn. Die Umsetzung ist essenziell.

Nutze diese Leiter einmal täglich und ordne dich auf ihr ein. Das kannst du beispielsweise mit einem kleinen Magneten machen, oder mit Aufklebern oder einem kleinen Figürchen.

Dort, wo du dich gerade auf der Leiter befindest, kannst du dich dann positionieren.

Am besten führst du diese Übung direkt am Morgen durch. Dann weißt du bereits zu Beginn des Tages, was du dir heute gutes tun kannst. Ich empfehle diese Übung auch nochmal vor dem Schlafengehen zu machen. So lernst du dich immer besser kennen und dein Gehirn lernt automatisch mit.

05

Deine erste Ressource: Die Orientierungs- übung

Nicht der Wind, sondern das Segel bestimmt die Richtung.

Wie du jetzt weißt, sind wir "unbewusst" dauerhaft damit beschäftigt, unsere Umgebung zu scannen und zu prüfen, ob die Situation gefahrlos (grün), gefährlich (gelb) oder lebensgefährlich (rot) ist.

Je nachdem, wie unsere Konfiguration in jungen Jahren programmiert wurde, entscheidet sich, in welchem Zustand wir uns befinden. Flucht, Kampf, Unterwerfung.

Mit der folgenden Übung kannst du diesen Prozess "bewusst" beeinflussen und aus deiner eigenen Kraft heraus dich und dein Nervensystem beruhigen.

Du scannst nun bewusst deine Umgebung, indem du dich mit deinem Sehsinn in deinem Raum orientierst. Wichtig dabei ist es, dass du dich für den Anfang in einer Umgebung aufhältst, in der du deine Ruhe hast. Am besten in einem geschlossenen Raum, in dem du dich gerne aufhältst. Mit der Zeit wirst du die Übung automatisch umsetzen, egal in welcher Umgebung du dich gerade aufhältst. Für den Anfang empfehle ich, eine ruhige Umgebung zu wählen.

Dadurch, dass du dich in deinem Raum umschaust, entsteht eine Rückmeldung über deine Sinneswahrnehmungen, dass du gerade in "Sicherheit" bist. Dass gerade kein Raubtier in der Ecke lauert und auch keine Personen in der Nähe sind, die dir schaden können. Die Bewertung deines Nervensystems fällt auf "gefährlos" (Sicherheit) -> grün..

Beispiele, dass sich dein Nervensystem beruhigt:

- Gähnen
- Recken und Strecken
- Seufzen
- Schlucken
- Wärme

Die meisten meiner Klienten kommen aus dem Gähnen nicht mehr heraus. Ein Zeichen von starker Übererregung (Flucht/Kampf).

Die Übung ist kinderleicht und hat eine große Wirkung.



Manchmal kommt es bei meinen Klienten vor, dass sie sich nicht direkt wohlfühlen. Das hängt damit zusammen, dass sich Sicherheit nicht immer direkt auch sicher anfühlen muss. Auch hier darf der Körper dazulernen. Die wenigsten kennen das Gefühl von wahrer Sicherheit. Du bist also, solltest du das bei dir ebenfalls wahrnehmen, nicht allein.

Ich empfehle die Übung immer wieder zu machen. Je mehr Wiederholungen, desto besser lernt dein Körper das Gefühl von wahrer Sicherheit kennen und fängt an kleine Trampelpfade zu bilden, die irgendwann zu Autobahnen werden. (Neuroplastizität)

Damit dir das gelingt, findest du hier eine Audiodatei, in der dich meine Stimme begleiten darf.



Und für diejenigen, die schon so richtig durchstarten wollen, gibt es noch ein paar Fragen für den Morgen und den Abend dazu. Du kannst sie nach der Orientierungsübung für dich beantworten. Am besten schriftlich, in Form eines Journalings.

Je intensiver desto tiefer die Wirkung und schneller deine Fortschritte.



06

Deine Journaling Fragen

Ein Tagebuch schreiben ist fotografieren mit einem Bleistift.

Journaling ist nicht nur ein einfaches Schreibritual, sondern ein mächtiges Tool zur inneren Heilung und Selbstfindung. Es hilft dir, dich bewusster mit dir selbst auseinanderzusetzen, innere Ruhe zu entwickeln und deinen Fokus zu stärken.



Fragen am Morgen

1. Welches positive innere Gefühl kannst du heute mit in deinen Tag bringen?
2. Wie kannst du dir heute Gutes tun?



Fragen am Abend

1. Wofür möchtest du dir heute danken?
2. In welchen Momenten hast du dir selbst gutgetan?
3. Wie fühlt sich das an?





EXTRA

Online-Kurse & Mentoring



Wie kannst du deine Entwicklung nun fortführen?

Da immer mehr Menschen persönliche Unterstützung in Form von Coaching bzw. Mentoring bei mir anfragen und meine Kapazitäten eingeschränkt sind, habe ich verschiedene Möglichkeiten entwickelt sich mit meinen Inhalten weiter zu bilden.

Diese beinhalten Online-Kurse mit zahlreichen Übungen und Mentoring-Programme.

Du kannst mehr über mein Angebot auf meiner Webseite erfahren und jederzeit mit mir in Kontakt treten.

Vielen Dank für dein Interesse. Ich freue mich, dass du den ersten Schritt in deiner Weiterentwicklung gemacht hast und hoffe, dass du einen möglichst großen Mehrwert aus diesem eBook erzielen konntest.

Alles Gute,
Dein Konstantin

KONSTANTINTENGMANN.DE





Online-Kurse, Mentoring & mehr...

