



Nervensystem & Trauma-Reaktionen

Kampf, Flucht, Erstarrung und Anpassung als natürliche Schutzmechanismen verstehen

Warum das Nervensystem so wichtig ist

Viele emotionale Reaktionen sind nicht nur psychologisch, sondern auch körperlich geprägt. Das Nervensystem reagiert automatisch auf wahrgenommene Gefahr und versucht, Schutz und Sicherheit herzustellen.

Die vier wichtigsten Stressreaktionen

1. Fight (Kampf)
2. Flight (Flucht)
3. Freeze (Erstarrung)
4. Fawn (Anpassung)

Fight – Kampf

Wut, Kontrolle, Konfrontation und Durchsetzung als Reaktion auf Bedrohung.

Flight – Flucht

Rückzug, Vermeidung, Aktionismus oder ständiges Beschäftigtsein.

Freeze – Erstarrung

Gefühl von Ohnmacht, emotionaler Taubheit oder innerem Stillstand.

Fawn – Anpassung

Übermäßige Harmonie, Helfen, Gefallenwollen und das Zurückstellen eigener Bedürfnisse.

Trauma-Reaktionen in Beziehungen

Viele Konflikte und Nähe-Distanz-Muster werden durch automatische Schutzreaktionen des Nervensystems beeinflusst.

Nervensystem und Archetypen

Krieger, Wächter, Heiler, Liebender und Herrscher zeigen häufig typische stressbezogene Schutzstrategien.

Wie man sein Nervensystem reguliert

Atemübungen, Erdung, Körperwahrnehmung, sichere Beziehungen und achtsame Selbstbegleitung.

Selbstcoaching-Fragen

Wie reagiert mein Körper unter Stress?

Welche Schutzstrategie nutze ich am häufigsten?

Was hilft mir, mich wieder sicher zu fühlen?

Affirmation

Mein Nervensystem darf Sicherheit, Ruhe und Vertrauen neu erfahren.

Abschließender Gedanke

Deine Reaktionen sind keine Schwäche, sondern intelligente Schutzmechanismen, die mit Verständnis und Mitgefühl reguliert werden können.

Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.
Wenn dein Nervensystem Sicherheit erlebt, wird echte Heilung möglich.




seelenmagie
DEINE WEGBEGLEITUNG

— ♥ —

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.
Ich begleite dich.

Tanja Burmester
SPIRITUELLE WEGBEGLEITERIN

Scannen &
mehr erfahren

