



LUST ZU LEBEN

SPIRITUAL HEIGHTS Ltd.

Fragebogen zur Selbstreflektion:

In welchem Zustand befindet sich Dein Nervensystem?

Dieser Fragebogen dient der Selbstwahrnehmung, ersetzt aber keine medizinische Diagnose. Er kann helfen, bewusst zu erkennen, wann eine Regulationstechnik wie Reiki, Atmung oder Pause sinnvoll wäre. Nutze ihn eher spielerisch für Dich. Wenn Du im Anschluss tiefer ins Thema einsteigen oder aktiv etwas für Dein Nervensystem tun möchtest, [melde Dich gerne bei mir](#) oder buche Dir direkt ein [kostenfreies Orientierungsgespräch](#).

Anleitung:

Beantworte die Fragen so ehrlich wie möglich in Bezug auf Deinen Zustand im aktuellen Moment. Verwende eine 3-stufige Skala: **0 = trifft gar nicht zu, 1 = trifft teilweise zu, 2 = trifft deutlich zu**. Schreibe die jeweilige Zahl hinter oder vor die Frage.

Bereich 1: Anzeichen für Stressmodus (Sympathikus)

1. Fühlst Du gerade Herzrasen, Druck oder Klopfen in der Brust?
2. Ist Deine Atmung eher flach oder schnell?
3. Kreisen Deine Gedanken unaufhörlich oder fühlst Du Dich innerlich getrieben?
4. Spürst Du Verspannung in Nacken, Kiefer oder Bauch?
5. Bist Du reizbar, leicht genervt oder fühlst Dich überfordert?

Bereich 2: Anzeichen für Entspannungsmodus (Parasympathikus)

1. Ist Dein Herzschlag ruhig und gleichmäßig?
2. Atmest Du tief und entspannt, ohne Anstrengung?
3. Fühlst Du innere Gelassenheit oder Präsenz im Moment?
4. Sind Deine Hände und Füße warm und entspannt?
5. Hast Du das Gefühl von innerer Weite und Klarheit?





LUST ZU LEBEN

SPIRITUAL HEIGHTS Ltd.

Bereich 3: Anzeichen für Freezemodus (Untererregung, Erstarrung)

1. Fühlst Du Dich gerade emotional taub oder abgeschnitten?
2. Ist Deine Atmung sehr flach oder kaum spürbar?
3. Sind Deine Hände oder Füße kalt?
4. Hast Du Schwierigkeiten, klare Entscheidungen zu treffen?
5. Fühlst Du Dich gerade handlungsunfähig oder „wie gelähmt“?



Auswertung

- Stressmodus (Sympathikus): Zähle die Punkte aus Bereich 1.
- Entspannungsmodus (Parasympathikus): Zähle die Punkte aus Bereich 2.
- Dysregulation/Freeze: Zähle die Punkte aus Bereich 3.



Der Bereich mit der höchsten Punktzahl zeigt den aktuellen Zustand Deines Nervensystems.

- Hoch in Bereich 1 → Stressmodus
- Hoch in Bereich 2 → Balance/Entspannung
- Hoch in Bereich 3 → Freeze/Dysregulation

Mischwerte sind normal und können darauf hinweisen, dass du zwischen Zuständen wechselst.



Tipp zum weiteren Vorgehen:

Im [Blogartikel: Reiki & Nervensystem](#) findest Du weitere Infos sowie andere Anleitungen, die Du anwenden kannst, um Dein Nervensystem in den gewünschten Zustand zu bringen.

Viel Freude und Erfolg wünsche ich Dir! HERZliche Grüße

