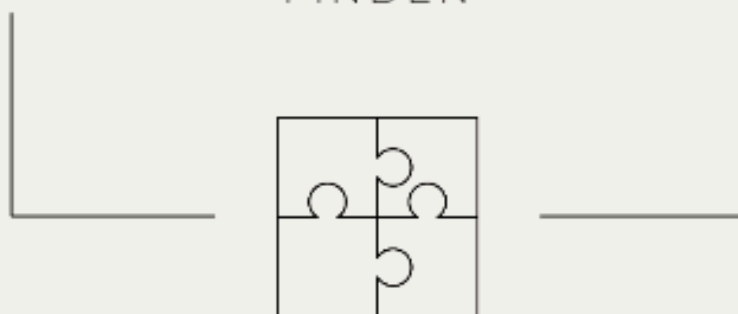




MIT KOMPETENZ WEGE AUS DEM TRAUMA
FINDEN



DOROTHEE BERTOK

ZURÜCK ZUR INNEREN RUHE

**Dein Guide zur Regulation des
Nervensystems: Übungen für mehr
Belastbarkeit und Fokus im Alltag**



Willkommen

MEIN NAME IST DOROTHE BERTOK. ICH BIN IN DEN FRÜHEN 80ERN GEBOREN UND MUTTER VON VIER KINDERN IN EINER PATCHWORKFAMILIE.

IM SOMMER 2024 HABE ICH NACH MEINER ZERTIFIZIERUNG ZUR TRAUMAPÄDAGOGIN UND FACHBERATERIN (DEGPT) MEINE EIGENE COACHINGPRAXIS ERÖFFNET.

HIER ARBEITE ICH MIT KINDERN, JUGENDLICHEN UND ERWACHSENEN NACH BELASTENDEN LEBENSEREIGNISSEN UND TRAUMATA. MEINE JAHRZEHNTELANGE ERFAHRUNG IM BEREICH DER EINGLIEDERUNGSHILFE MIT DEM SCHWERPUNKT TRAUMA UND SUCHT ERMÖGLICHT ES MIR, AUF JEDEN COACHEE INDIVIDUELL EINZUGEHEN.

BEI MIR FINDEST DU EINEN GESCHÜTZTEN RAHMEN, IN DEM ICH AUF AUGENHÖHE UND MIT RESPEKT MIT DIR ARBEITE.

MEINE WORKBOOKS DIENEN ALS UNTERSTÜTZUNG ZU MEINEM COACHING UND SOLLEN DIR HELFEN AUCH ZU HAUSE AN DEINEN THEMEN ZU ARBEITEN.



Traum(a)welt

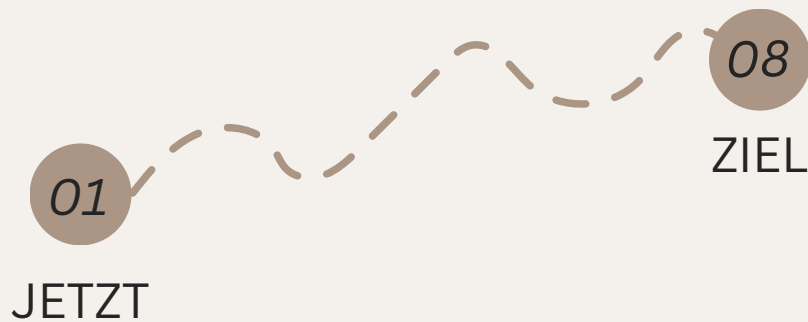
ÜBER DIESES FREEBIE

WILLKOMMEN: WARUM REGULATION DER SCHLÜSSEL IST

FÜHLST DU DICH OFT „ON EDGE“, GESTRESST ODER IM GEGENTEIL – VÖLLIG ANTRIEBSLOS UND WIE BENEBELT? DAS LIEGT MEIST NICHT AN DEINER DISZIPLIN, SONDERN AN DEINEM NERVENSYSTEM.

UNSER AUTONOMES NERVENSYSTEM SCANNT SEKÜNDLICH UNSERE UMGEBUNG AUF SICHERHEIT ODER GEFAHR. WENN WIR CHRONISCH GESTRESST SIND, BLEIBEN WIR IN SCHUTZMECHANISMEN STECKEN. DIESES FREEBIE HILFT DIR, DIE SPRACHE DEINES KÖRPERS ZU VERSTEHEN UND DICH AKTIV IN DIE SICHERHEIT ZURÜCKZUHOLEN.

WAS DIR DIESES WORKBOOK BRINGT



Das Ziel dieses Freebies ist es, dir praxiserprobte Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen du innerhalb von wenigen Minuten aus dem Stress-Modus in einen Zustand der Sicherheit und Klarheit zurückkehren kannst, um deinen Alltag gelassener zu bewältigen.

Nach der Lektüre dieses Freebies wirst du in der Lage sein, die Signale deines Körpers (wie Übererregung oder Erschöpfung) frühzeitig zu deuten und dein Nervensystem durch gezielte somatische Übungen aktiv selbst zu regulieren.

Legen wir los!

01

Die Theorie: Das „Window of Tolerance“

02

Akut-Übungen für den Alltag

03

Die „Vagus-Quickies“

04

Dein 7-Tage-Check-in
(Tracker)

05

Abschluss

A
à
e
n
d
a

Modul

Um dich zu regulieren, musst du wissen, wo du dich befindest. Stell dir ein Fenster vor:

- **Hyperarousal (Flucht/Kampf):** Du bist überdreht, panisch, wütend oder hast kreisende Gedanken.
- **Window of Tolerance (Optimale Zone):** Hier bist du präsent, belastbar und sozial verbunden.
- **Hypoarousal (Erstarrung/Shutdown):** Du fühlst dich taub, leer, erschöpft oder depressiv.

AKUT-ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

Bei Übererregung (Hyperarousal)

Ziel: Energie ableiten und Erden.

1. Die 5-4-3-2-1 Methode:

- Nenne 5 Dinge, die du siehst.
- 4 Dinge, die du spürst (z.B. Stoff auf der Haut).
- 3 Dinge, die du hörst.
- 2 Dinge, die du riechst.
- 1 Sache, die du schmeckst (oder eine positive Eigenschaft an dir).

1. Verlängerte Ausatmung: Atme 4 Sekunden ein und 8 Sekunden kräftig durch den Mund aus (als würdest du durch einen Strohhalm pusten). Das aktiviert den Vagusnerv.

B. Bei Untererregung (Hypoarousal)

Ziel: Sanft Energie mobilisieren.

1. Abklopfen (Tapping): Klopfe mit den flachen Händen sanft deinen ganzen Körper ab – von den Füßen bis zu den Armen. Das hilft, die Körpergrenzen wieder zu spüren.
2. Sichtfeld erweitern: Schaue dich im Raum um und benenne laut alle blauen Gegenstände, die du siehst. Das signalisiert deinem Gehirn: „Ich bin hier und ich bin sicher.“

DIE „VAGUS-QUICKIES“

Der Vagusnerv ist der „Ruhenerv“ deines Körpers. Hier sind zwei schnelle Hacks:

Übung	Durchführung	Wirkung
Ohrmuschel-Massage	Massiere sanft die Innenseite deiner Ohrmuschel mit dem Zeigefinger.	Direkte Stimulation des Vagus-Zweigs.
Kaltes Wasser	Spritze dir eiskaltes Wasser ins Gesicht oder halte die Handgelenke unter den Hahn.	Löst den Tauchreflex aus und senkt den Puls.

i
re
d
u
n
d
M

DEIN 7-TAGE-CHECK-IN (TRACKER)

Nutze diese Tabelle, um ein Bewusstsein für deinen Zustand zu entwickeln.

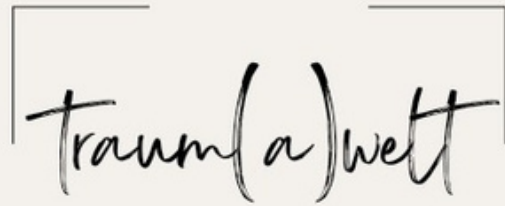
- Morgens: Wo stehe ich auf einer Skala von 1 (Shutdown) bis 10 (Panik)?
- Abends: Welche Übung hat mir heute geholfen?

Tag	Status 1-10	Übung	Gefühl danach
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

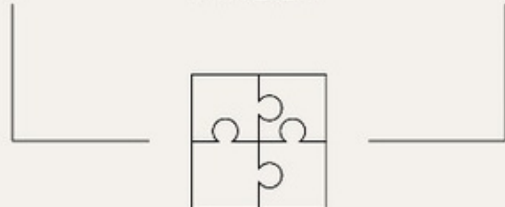
ABSCHLUSS

Regulation ist ein Muskel, kein Ziel. Sei geduldig mit dir. Wenn du tiefer in die Arbeit mit deinem Nervensystem eintauchen möchtest, um langfristig stressresistenter zu werden, melde dich gerne bei mir.

WOLLEN
WIR IN
KONTAKT
BLEIBEN?



MIT KOMPETENZ WEGE AUS DEM TRAUMA
FINDEN



Bitte bedenke, dass ein Freebie niemals ein Coaching oder eine Therapie ersetzt!

Für Fragen oder Anregungen stehe ich dir gerne jederzeit zur Verfügung!

+49 176 22802623

d.bertok@traumawelt.com

www.traumawelt.com