



THE REGULATION LIE

WHY EVERYTHING YOU DO TO REGULATE YOUR NERVOUS SYSTEM KEEPS RECREATING THE SAME CEILING

Was dir die Self-Development-Industrie verschweigt und warum du dich trotz allem immer wieder im selben Loop drehst:

INTRO

Willkommen zu der Masterclass, die für immer deine Sichtweise auf persönliche Weiterentwicklung verändern wird.

Denn ich weiß es: Du machst alles richtig. Du machst seit Jahren diverse Coachings, du warst lange in Therapie, du hast Jahre lang in dich investiert — und tust es heute auch noch. Und ja, du bist stolz auf das, was du aufgebaut hast. Zu Recht!

Und trotzdem ist da dieses Irgendwas. Dieser Loop, der sich einfach nicht auflöst. Dieses Gefühl von: ich verstehe mich so gut, und lande immer wieder an derselben gläsernen Decke.

Der Grund dafür hat nichts mit dir zu tun. Er hat damit zu tun, was dir als Regulation verkauft wurde.

Mit dem Boom der Nervensystem-Regulation im Internet sind in den letzten Jahren unzählige Tools, Techniken und Versprechen entstanden. Die Intention dahinter war gut — das glaube ich wirklich. Aber die Missverständnisse, die dabei entstanden sind, haben in vielen Fällen mehr Verwirrung gestiftet als Klarheit. Und ich frage mich bis heute, ob sie mehr genutzt oder mehr geschadet haben. Daher räumen wir es heute zusammen auf.

Dieses Handout ist dein Add-on zur Masterclass-Aufzeichnung.

DER GRÖßTE SCAM:

Dysregulationsmanagement wurde dir als Regulation verkauft. Dabei sind es zwei komplett verschiedene Dinge. **Dysregulationsmanagement** bedeutet: du lernst, schneller wieder zu funktionieren. Du managst die Symptome deines unterschwellig dauerhaft gestressten Systems und

du optimierst somit, wie du mit deinem bestehenden Stresssystem umgehst. Du wirst besser darin, den Crash abzufedern oder ihn zu vermeiden. Die früh gebildete Architektur bleibt dabei jedoch unberührt.

Echte Regulation bedeutet: die unsichtbare Architektur verändert sich. Deine Baseline sinkt und du musst nichts mehr managen, reframe, durchbeißen.

Take home message: Optimierung auf einem Stresssystem ergibt immer nur ein besser funktionierendes Stresssystem.

Weitere Lies, die wir heute zusammen aufgedeckt haben:

- **"Meditation reguliert dein Nervensystem"**

Die Wahrheit ist differenzierter. Je nach Art kann Meditation tatsächlich die Verbindung zu deinem Körper stärken, und genau das wollen wir auch, denn ein dysreguliertes Nervensystem fühlt sich nicht sicher im eigenen Körper. Dort lauerten früher die überfordernden Empfindungen. Der Körper war kein sicherer Ort (deswegen leben wir so viel in unseren Köpfen).

Wenn Meditation also schrittweise passiert, mit dem Bewusstsein, was du tust, wie du es tust und mit welcher Intention, kann sie dazu beitragen, dass du dich kurzfristig etwas geerdeter fühlst.

Wenn es nicht passt, bringt sie dich noch weiter aus dem Körper heraus. Noch tiefer in den Freeze und somit noch weiter weg von dir.

Der Unterschied liegt nicht in der Meditation selbst. Er liegt darin, ob du die Kapazität hast, das wahrnehmen und ggf. aufzufangen, was dabei hochkommt oder gehst du noch mehr in die Trennung.

- **"Breathwork beruhigt dich"**

Breathwork ist sehr tricky denn stell dir vor, dein Körper möchte dir gerade etwas zeigen. Eine alte Geschichte, die erzählt werden will. Vielleicht kommt eine Aktivierung hoch, vielleicht ein Zittern, vielleicht Tränen. Hier passiert oft der Fehler: nämlich wir denken "es läuft hier was schief", dabei zeigt dein System, dass es bereit ist, etwas loszulassen. *(Daher ist NS-Education und das Wissen um eigene Physiologie so essentiell wenn wir diese Arbeit machen!)*

Wenn du in diesem Moment anfängst, deinen Atem zu kontrollieren, unterdrückst du genau das. Du atmest die Geschichte weg, anstatt sie zu hören. Sie wird nicht gelöst, sondern unterdrückt und auf später verschoben.

Auf der anderen Seite kann Breathwork auch zu **viel** aktivieren und zwar mehr, als dein System gerade halten kann. Das Ergebnis ist kein Durchbruch sondern ein Overwhelm, der somit nicht integriert werden kann und nachhaltig zu mehr Kapazität beiträgt. Wenn wir Pech haben, landet dein System nach einiger Zeit wieder im Shutdown.

(Im schlimmsten Fall — und das ist kein Mythos — kann unkontrolliertes, intensives Breathwork ohne das nötige Wissen und die nötige Begleitung eine Psychose triggern.)

Breathwork hat seinen Platz. Aber nur wenn du weißt, was du tust, warum du es tust — und wie du titrierst. Das sehe ich so gut wie nirgendwo gelehrt.

- **"Neue Erfahrungen rewired dein Nervensystem"**

Stimmt. Aber nur unter einer Bedingung: die Erfahrung muss integriert werden können. Und das kann sie nur, wenn sie innerhalb deiner Kapazität passiert. Wenn du eine Woche lang nicht schlafen

kannst vor Angst — und trotzdem auf die Bühne gehst, weil du dir beweisen willst, dass du es kannst — ist das kein Rewiring. Dein System war in einem solchen Schockzustand, dass die Erfahrung gar nicht integriert werden konnte. Du hast dich einfach in einen Shutdown befördert. Mit Applaus von außen. Erfahrungen, die dein System sprengen, hinterlassen mehr Stress, nicht weniger. Der Körper speichert sie als weiteren Beweis, dass die Welt nicht sicher ist.

- **"Visualisierung hilft bei Panikattacken"**

Die Frage hier ist: was wollen wir mit dieser Visualisierung erreichen? Die Idee dahinter klingt logisch: du fühlst Panik, also stellst du dir etwas Schönes vor. Einen Strand, dein bestes Selbst, Weite und Expansion. Das Problem hier ist : du katapultierst dich damit aus dem Hier und Jetzt heraus. Genau in dem Moment, wo dein System eigentlich Sicherheit im Hier und Jetzt lernen müsste.

Eine Panikattacke ist kein Fehler deines Nervensystems. Sie ist ein alter Imprint und ein Ausdruck einer Fight / Flight Energie die gebündelt in deinem Körper rum schwirrt und einen Outlet findet, sie ist auch höchstwahrscheinlich die Erfahrung eines Babys, dem nicht ausreichend geholfen wurde. *Es ist alles zu viel. Ich bin allein. Ich glaube, ich sterbe.* Das ist die präverbale Erinnerung, die hochkommt.

Wenn du dich in diesem Moment visualisierst irgendwo anders zu sein, wiederholst du das alte Muster. Du gehst innerlich weg: genau wie das Baby, oder Kind das dissoziiert. Doch was wir wirklich haben wollen ist Sicherheit im Hier und Jetzt aufbauen. In diesem Körper. In diesem Moment und nicht irgendwo anders.

- **"Du kannst dein Nervensystem alleine regulieren"**

Das passt SO gut zu unserer Identität als starke, unabhängige Frauen. Und kein Wunder, denn diese Unabhängigkeit war einmal deine Überlebensstrategie. Sie hat dich hierher gebracht. Aber denk nochmal an das Baby. Würdest du einem Säugling sagen, geh ins Wohnzimmer und meditiere, dann wirst du dich sicherer fühlen?

Nein. Weil Co-Regulation die Voraussetzung für Selbstregulation ist. Der gerade Weg — vom Peak zurück in die Ruhe — muss vorgelebt werden. Wir lernen, uns selbst zu regulieren, indem wir uns an einem regulierten Gegenüber orientieren. Indem wir uns dessen Nervensystem vorerst leihen: immer und immer wieder bis wir diese Pathway selbst aufgebaut haben.

Wenn das in der frühen Kindheit gefehlt hat, entstand eine Bindungswunde und diese zeigt sich heute in deinen Beziehungen auch heute: die Angst "zu viel" zu sein oder "nie genug". Als die Unfähigkeit, Hilfe anzunehmen, ohne das Gefühl, dafür etwas zurückgeben zu müssen. Als dieser innere Rückzug genau dann, wenn jemand wirklich nah kommt. Als das chronische Gefühl von ich muss das alleine stemmen, obwohl Menschen da wären. Als die Erschöpfung einer Frau, die sich selbst reguliert, beherrscht, funktioniert aber nie wirklich gehalten wird. Das frühe Feld, in dem wir uns entwickelt haben, lebt weiter in uns. Es ist nicht Vergangenheit — es ist gegenwärtige Physiologie denn dein Körper erinnert sich an die erste Erfahrung von Kontakt oder auch an das Fehlen davon.

So wird klar, dass Sicherheit keine Überzeugung des Kopfes ist, sie ist eine somatische Erfahrung und sie entsteht nur in Beziehung.

It's a relationship wound. And it has to be healed in a relationship.

Du kannst alleine sicherere Verbindung zu deinem Körper aufbauen. Du kannst alleine für mehr Kapazität sorgen. Aber diese tiefen frühen Wunden, die ein Gegenüber brauchen. Ein reguliertes, attuniertes Gegenüber, das bleibt. Das nicht weggeht, wenn es schwierig wird. Das dein System nicht überfordert, sondern wartet. Bis du bereit bist.

- **"Supplements und Adaptogene regulieren dein Nervensystem"**

Glitzer ins brennende Haus. Wenn dein Nervensystem nie wirklich in Rest, Digest, Repair, Nourish kommt, und das tut es nicht, wenn die Baseline dauerhaft zu weit oben schwingt, dann repariert sich deine Darmschleimhaut nicht. Leaky Gut und diverse Sensibilitäten entstehen, deine Hormone kommen durcheinander und irgendwann spinnt auch die Haut.

In dieses System ein Supplement zu werfen, das die Nebennieren unterstützen soll, verändert nichts an der Ursache. Es kann unterstützend sein, die bestehenden Symptome zu lindern, wichtig dabei ist jedoch immer an die Ursache ran zu gehen.

- **"Retreats bringen den Durchbruch"**

Vielleicht kennst du das Gefühl: du kommst von einem intensiven Retreat zurück und fühlst dich wie neu geboren. Leichter, offener und als hättest du eine alte Ballast abgeworfen.

Und dann... drei Wochen später bist du wieder die Alte.

Das liegt nicht daran, dass du es falsch gemacht hast. Es liegt daran, dass Retreats in den meisten Fällen viel zu intensiv (!), zu untrainiert und mit zu wenig Pausen arbeiten. Die Erfahrungen kommen schneller, als sie integriert werden können. Was sich wie ein Durchbruch anfühlt, ist oft ein vorübergehender Zustand, weil das Nervensystem kurz in einen anderen Modus gewechselt hat, ohne dass sich die Architektur darunter verändert hat.

Echte Integration braucht Zeit. Raum. Und Begleitung, die weiß, wie langsam langsam wirklich sein muss.

Im Besten Falle hattest du dir was Gutes getan, an der Spitze des Eisberges gearbeitet und dich temporär erholt. Und das ist schön! Wie schön wäre es jedoch, kein Retreat zu brauchen?!

- **"Ein reguliertes Nervensystem ist immer ruhig"**

Ganz krasser Blödsinn und vielleicht der Mythos, der am meisten Schaden anrichtet. Weil er dazu führt, dass wir Ruhe mit "Regulation" verwechseln und Aktivierung mit Versagen.

Ein reguliertes Nervensystem ist nicht dauerhaft flach oder still, es ist auch nie unser Ziel uns nie aufzuregen oder bewegt zu sein. Das wäre dann eher ein Shutdown 😞.

Ein reguliertes Nervensystem bedeutet: du kannst in die Aktivierung gehen und **von alleine** wieder runterkommen, ohne dass du crashst. Ohne dass du drei Tage brauchst, um dich von einem Ereignis zu erholen. (Hier spreche ich natürlich von normalen Alltag, und nicht besonderen Ereignissen wie Todesfall oder ähnliches!)

Du kannst aufgeregt sein vor einem Launch, und abends trotzdem schlafen. Du kannst wütend sein in einem schwierigen Gespräch, und trotzdem bei dir bleiben. Du kannst berührt sein, bewegt sein, Freude fühlen, Schmerz fühlen, und lässt dich davon nicht vollkommen vereinnahmen.

Das ist Resilienz: alles fühlen zu können und nicht darin zu versinken.

Der Grund, warum so viele von uns Aktivierung mit Gefahr verwechseln, ist dieser: als Baby war Aktivierung oft der Beginn von etwas Unerträglichem. Also unterdrücken, klopfen wir sie weg, atmen sie weg und meditieren sie weg...

Dabei wäre genau diese Aktivierung gehalten, begleitet, sicher, der Weg in echte Regulation.

Cherry on top die wir im Webinar nicht besprochen haben: Cold Plunge:

Cold Plunge ist gerade überall. Und ja, ein Kaltbad oder eine kalte Dusche aktiviert den Vagusnerv, senkt kurzfristig Cortisol, gibt dir diesen Dopamin-Kick danach und das fühlt sich gut an. Das fühlt sich sogar sehr gut an.

Aber lass uns kurz schauen: was passiert da wirklich?

Dein Körper wird mit einem extremen Stressor konfrontiert und das System reagiert mit einer massiven Stressantwort: Adrenalin, Noradrenalin - alle diese Hormone fährt hoch. Und dann, wenn du rauskommst, kommt der Drop, das Gefühl von "ich habe es geschafft". Im Sinne von "Ich habe gerade einen Schock überlebt und erhole mich jetzt davon"

Für ein Nervensystem, das ohnehin schon dauerhaft zu weit oben schwingt, ist ein täglicher Cold Plunge eine weitere Belastung, nicht eine Entlastung. Du forderst von einem bereits gestressten System noch mehr Anpassungsleistung. Und das darf ruhig ertsmal weg fallen.

Ich habe in der Masterclass auch eine Podcastfolge empfohlen "Eine Kultur ohne Nähe" diese kannst du direkt [hier](#) anhören.