

Mini-Guide



Innere Sicherheit

Innere Unsicherheit - wie sie entsteht

Wir kennen es alle dieses erdrückende Gefühl, wir müssen eine Entscheidung treffen, oder befinden uns in einem Konflikt im Beruf oder der Familie. Und plötzlich spüren wir ein Gefühl von Sicherheit. Haben wir die richtige Entscheidung getroffen? Ist der Konflikt gerade gerechtfertigt? Aber wie entsteht diese Unsicherheit?

- frühe Erfahrungen ohne emotionale Sicherheit
- Überlastung / Dauerstress
- Perfektionismus & Selbstzweifel
- fehlende Grenzen
- ein überaktives Nervensystem
- Abhängigkeit von äußerer Bestätigung

Was bedeutet innere Sicherheit wirklich?

Innere Sicherheit ist kein Zustand, sondern ein Prozess. Sie entsteht durch Nervensystem-Regulation, Selbstvertrauen, Grenzen, emotionale Präsenz und innere Führung. Innere Sicherheit ist die Fähigkeit, dich selbst zu halten – emotional, mental und körperlich.

Sie entsteht, wenn:

- du dich selbst verstehst
- dein Nervensystem reguliert ist
- du klare Grenzen hast
- du dich selbst an erster Stelle setzt

“Innere Sicherheit ist kein Zustand – sie ist eine Praxis. Unsicherheit ist kein Fehler – sie ist ein Signal.”

Nervensystem verstehen

Sicherheit = parasympathischer Zustand

Sicherheit entsteht, wenn unser Nervensystem im parasympathischen Zustand ist – dem Modus für Ruhe, Regeneration und Wohlbefinden. In diesem Zustand fühlen wir uns entspannt, verbunden und präsent. Der Körper kann optimal verdauen, heilen und klar denken. Wir spüren innere Stabilität, Vertrauen und haben Zugang zu unseren Ressourcen.

Unsicherheit = Fight/Flight/Freeze

Unsicherheit zeigt sich, wenn unser Nervensystem in den Fight/Flight/Freeze-Modus schaltet. Das ist die natürliche Stressreaktion des Körpers, die uns schützen soll.

- Fight (Kampf): wir werden angespannt, reizbar oder wollen „gegen etwas ankämpfen“.
- Flight (Flucht): wir fühlen uns unruhig, wollen weg, vermeiden Situationen oder Gedanken.
- Freeze (Erstarren): wir fühlen uns wie blockiert, überfordert oder „abgeschaltet“.

In diesen Zuständen geht es dem Körper vor allem darum, Gefahr abzuwenden, nicht darum, sich wohlfühlen oder klar zu denken.

Wenn dein Nervensystem in Alarm ist, wirkt die Welt gefährlicher als sie ist.

Regulationsmethoden in Alarmbereitschaft:

- längeres Ausatmen
- Summen (Vagusaktivierung)
- langsame Bewegungen
- Dehnung des Nacken- & Brustbereichs
- warmes Getränk halten
- bewusstes Tempo reduzieren

10 Tools für Innere Sicherheit

1. Herzanker-Atmung
2. Körperliche Erdung (Barfuß, Knie weich)
3. Container-Übung: mentale Vorstellung eines sicheren Raums
4. Starker Rücken-Übung:
Lehne dich kurz an eine Wand → spüre Unterstützung
5. Safety-Statements:
„Ich halte mich.“ „Ich darf langsam sein.“
6. Micro-Rituale:
Ein Satz + Atemzug bei jedem Raumwechsel
7. Journaling:
Was stärkt mich? Was erschöpft mich?
8. Boundary-Check:
Wo verliere ich Energie?
9. Tempo-Reset:
Bewusst 20% Tempo rausnehmen
10. „Sich selbst sehen“-Moment:
Eine bewusste Sekunde im Spiegel, mit weichem Blick.

So stärkst du deine Mentale Sicherheit

Innerer Dialog transformieren:

- von kritischen zu stützenden Gedanken
 - „Was stimmt auch?“
 - „Was brauche ich gerade?“

Umarme dein inneres Kind:

Dir selbst Fürsorge geben, die du gebraucht hättest.

Selbstversprechen:

Schreibe dir 3 Sätze auf, bei denen du bleiben willst.

Gefühlsregulation

Gefühle machen uns unsicher, wenn wir sie nicht halten können.

Lerne deine Gefühle zu fühlen, ohne in ihnen zu versinken:

Gefühl + Boden + Atem = Sicherheit

Mini-Prozess (1 Minute):

Gefühl benennen

Körper spüren

Ausatmen verlängern

Hand aufs Herz

A branch with several round, silvery-green eucalyptus leaves is positioned in the upper left corner of the image. The background is a soft, out-of-focus light grey.

Reflexion & Integration

Tiefe Reflexionsfragen:

- Was gibt mir langfristig Sicherheit?
- Welche Rollen spiele ich, die mich unsicher machen?
 - Wofür darf ich weicher werden?
 - Wo darf ich klarer werden?

Abschlussaffirmationen:

- „Ich bin mein sicherer Ort.“
- „Ich vertraue meiner inneren Führung.“
- „Ich darf mich gehalten fühlen.“

Folge uns für mehr Tools und Tipps oder werde Teil unserer
Community unter www.spiritualgoodvibes.de

@SPIRITUALGOODVIBES

The spine of a thick, cream-colored book is visible on the right side of the image, partially cut off by the edge.