



annebormann

Nervensystem • EMDR • Neubeginn

Was dein Körper festhält – und wie du wieder in deine Kraft kommst.

Ein nervensystembasierter Guide für deinen
emotionalen Neustart.



annebormann

Willkommen – und atme einmal tief durch.

Du bist hier, weil etwas in dir bereit ist,
weiterzugehen.

Vielleicht ganz leise. Vielleicht längst spürbar.

Aber eindeutig: **Etwas in dir möchte raus aus dem
Funktionieren – und zurück in deine Kraft.**

Und bevor wir tiefer einsteigen: Atme einmal aus.

Du musst hier nichts leisten. Nichts richtig machen. Du
darfst einfach ankommen.

Warum du hier bist

Manchmal wissen wir im Kopf längst, dass etwas vorbei ist
– aber unser Körper fühlt noch, als wären wir mittendrin.

Manchmal sagen wir klar „Das tut mir nicht gut“ –
und trotzdem bleiben wir, halten aus, funktionieren weiter.

Und manchmal merken wir nur, dass wir erschöpft sind.

Dass alles „zu viel“ ist. Dass wir uns selbst nicht mehr richtig
spüren. All das sind keine Zeichen, dass etwas falsch läuft.

Es ist ein Zeichen von Intelligenz: dein Körper schützt dich.

In diesem Guide erfährst du:

- warum dein Körper reagiert, wie er reagiert
- welche Signale wirklich wichtig sind
- wie du dein Nervensystem wieder stabilisierst
- wie du zurück in deine Kraft findest
- wie du sanft erste Schritte in deinen Neubeginn gehst.

**Ab jetzt gehen wir Schritt für Schritt mit deinem
Nervensystem.**

Sanft. Klar. Und immer in deinem Tempo.

Warum dein Körper hält, was du längst loslassen willst.

Manchmal wissen wir im Kopf längst:

„Diese Beziehung tut mir nicht gut.“

Und trotzdem bleiben wir.

Manchmal ist alles vorbei – aber unser Körper fühlt noch, als wären wir mittendrin.

Manchmal starten wir neu – und irgendetwas in uns hält trotzdem fest, zieht uns zurück, macht alles schwerer als nötig.

Doch warum passiert das?

Dein Körper speichert Erfahrungen nicht nur im Kopf – sondern in **Empfindungen, Spannungen, Reflexen und Mustern**, die sich über Jahre aufgebaut haben.

Wenn etwas belastend war oder zu viel auf einmal, lernt dein Nervensystem:

„Ich muss wachsam bleiben. Ich muss schützen.“

Und dieses Muster läuft weiter – auch dann, wenn dein Kopf längst sagt: **„Ich will weitergehen.“**

Dein Körper braucht nun eine andere Art von Unterstützung als nur Gedanken, Analysen oder Gespräche.

Und genau dort beginnt dein Neubeginn.

Um es noch klarer zu machen:

So fühlt es sich oft an, wenn dein Nervensystem dich schützen will:

- Du funktionierst statt frei zu leben.
- Du hältst durch, obwohl alles in dir müde ist.
- Du entscheidest nicht klar, obwohl du es eigentlich kannst.
- Du hängst fest, obwohl etwas in dir weiter möchte.
- Du bist erschöpft und wünschst dir so sehr deine Energie zurück.

Das wirkt vielleicht chaotisch oder widersprüchlich.

Aber für dein Nervensystem ist es logisch:

„Solange es sich unsicher anfühlt, bleibe ich in Alarmbereitschaft.“

UND JETZT: Die gute Nachricht

Alles, was dein Körper hält – kann er auch wieder loslassen. - LIEB ICH JA!

Mit dem richtigen Wissen, den richtigen Schritten – und mit Methoden wie EMDR, die direkt dort ansetzen, wo Worte nicht reichen.

Und wie genial ist es bitte, dass wir all das lösen können, ohne stundenlang darüber zu sprechen.

Was dein Nervensystem wirklich macht (und warum das so viel erklärt)

Dein Nervensystem ist wie ein hochfeines inneres Radar.
Es scannt ständig: „Bin ich sicher? Oder nicht?“
Und genau diese Antwort bestimmt, wie du fühlst,
reagierst, denkst – auch dann, wenn dein Kopf längst
etwas anderes möchte.

1. Dein Nervensystem schützt dich – immer.

Dein Gehirn sortiert zuerst nach „Gefahr oder sicher?“
Bevor du denken kannst, arbeitet der älteste Teil deines
Gehirns: Die Amygdala – sie prüft: „Kennt das System das?
Fühlt es sich sicher an?“ Bei belastenden Situationen
reagiert sie manchmal übervorsichtig.
Nicht, weil etwas falsch ist – sondern weil dein System
gelernt hat, dich zu schützen.

Darum kommen alte Gefühle oft wieder hoch, obwohl du
eigentlich weißt, dass du weiter bist.

Beispiele:

- Du liest eine Nachricht von deinem Ex – und dein Herz
rast, obwohl du nichts mehr von ihm willst.
- Du willst Grenzen setzen – aber dein Körper fühlt sich an
wie „eingefroren“.
- Du willst endlich klare Grenzen setzen – aber alles in dir
sagt: „Stopp, lieber nicht.“

2. Wenn etwas zu viel war, speichert der Körper das nicht fertig ab.

Normalerweise ordnet dein Gehirn Erlebnisse wie in einem Buchregal ein:

ein **Kapitel, abgeschlossen, abgespeichert.**

Aber wenn etwas belastend, überwältigend oder über längere Zeit zu viel war, passiert etwas anderes:

- Das Erlebte bleibt „offen“.
- Die Gefühle bleiben körperlich verfügbar.
- Dein System bleibt wachsam, auch wenn es vorbei ist.

Deshalb kann sich etwas längst Vergangenes heute noch so frisch anfühlen, weil etwas in dir noch unvollständig verarbeitet ist.

3. Dein inneres Glas füllt sich, bis zum Überlaufen

Stell dir vor, du hast ein inneres **Gefäß für Belastung.**

Trennung. Streit. Unsicherheit. Alleinsein. Verantwortung. Müdigkeit. All das füllt dein Glas – Stück für Stück. Und wir füllen dieses Glas auch schon seit unserer Kindheit mit Erfahrungen und belastenden Momenten. Das bedeutet, zum Zeitpunkt deiner Trennung, deines Streits ist dein Glas nicht leer, sondern vielleicht schon fast bis unter den Rand gefüllt.

Und wenn es voll ist?

- Jede Kleinigkeit kippt über.
- Entscheidungen fühlen sich schwer an.
- Emotionen kommen schneller.
- Der Körper geht in Schutz statt in Klarheit.

Nun brauchst du dringend Entlastung, nicht mehr Druck.

4. Die 3 Zustände deines Nervensystems

Dein Nervensystem kennt **drei Hauptmodi** – und nach einer Trennung rutscht man oft zwischen zweien davon hin und her.

Ventral – verbunden & klar

Du fühlst dich sicher, präsent, handlungsfähig.

Der Zustand, in dem du gut entscheiden kannst.

Sympathikus – Alarm & Aktivierung

Dein System bereitet dich auf Kampf oder Flucht vor.

Typisch: Herzklopfen, Unruhe, Gedankenrasen, Überfunktionieren.

Dorsal – Rückzug & Leere

Alles wirkt schwer, du bist müde, wie abgeschnitten von dir selbst.

Typisch nach Dauerstress oder emotionaler Überlastung.

Nach Trennungen hängen viele **Frauen genau zwischen Sympathikus und Dorsal fest**. Zu viel Stress + zu viel Erschöpfung = keine Kraft fürs Neue.

5. Und das Wichtigste: Dein System kann sich regulieren.

Nervensysteme sind formbar.

Sie reagieren auf Signale von:

- Sicherheit
- Verbindung
- Entlastung
- kleine, machbare Schritte
- Erfahrungen, die den Körper beruhigen und neu ausrichten

Alles, was feststeckt, kann sich verändern.

Alles, was dein Körper hält, kann er wieder loslassen.

Sanft. Schrittweise. Und in deinem Tempo.

Das ist der Moment, an dem du nicht mehr nur funktionierst – sondern deine Kraft zurückholst.

Und genau das machen wir **mit EMDR und nervensystembasierten Tools**:

Wir lösen nicht auf der Ebene des Verstands – wir lösen das, was dein Körper festhält.

Damit Veränderung leicht wird.

Natürlich.

Und nachhaltig.

Die 3 häufigsten Nervensystem-Reaktionen nach einer Trennung oder intensiven Belastung

1. Überfunktionieren – alles im Griff haben (müssen)

Dein System ist im Alarmmodus. Es denkt: „Wenn ich aktiv bleibe, passiert nichts Schlimmes.“

Typische Anzeichen:

- du organisierst, regelst, kümmerst dich
- du bist innerlich unruhig oder rast
- du fühlst dich getrieben, „an“
- du kommst schwer zur Ruhe
- du entscheidest schnell, aber nicht klar
- du machst weiter, obwohl du müde bist

Viele Frauen sagen in dieser Phase:

„Ich funktioniere... aber ich bin nicht wirklich da.“

Diese Reaktion ist nicht „zu viel“.

Sie ist ein Schutz: Aktivität = Sicherheit.

Wichtig! Was dir alle Reaktionen sagen

Keine dieser Reaktionen bedeutet Stillstand.

Keine davon sagt etwas über deinen Wert oder deine Stärke. Sie zeigen nur, wo dein Körper gerade steht – und wo er Unterstützung braucht, um wieder in deine Kraft zu kommen.

2. Erstarren – nichts fühlen, nichts wollen, nur durchhalten

Dein Körper, der sagt:

„Das war zu viel. Ich brauche einen Moment.“

Typisch:

- emotionale Leere
- Gedanken wie hinter Nebel
- du willst schlafen, dich verkriechen
- Entscheidungen fühlen sich unmöglich an
- du bist da – aber wie „abgeschaltet“

Viele Frauen erkennen sich hier wieder:

„Ich weiß, was ich tun sollte... aber ich komme nicht in Bewegung.“

Das ist kein Versagen.

Das ist dein Nervensystem im Energiesparmodus, um dich zu stabilisieren.

3. Schwanken – zwischen „Alles schaffen“ und „Nichts schaffen“

Die häufigste Reaktion überhaupt:

Ein Pendeln zwischen Aktion und Erschöpfung.

Typisch:

- morgens funktionierst du – mittags liegst du flach
- ein Moment bist du klar – im nächsten überfordert
- du setzt Grenzen – und übergehst sie später wieder
- du willst weiter – und fühlst dich gleichzeitig festgehalten

Viele Frauen beschreiben es so: „Ich bin nicht ich. Ich erkenne mich selbst nicht wieder.“ Dieses Schwanken ist nichts Ungewöhnliches. Es zeigt, dass dein Nervensystem versucht, eine neue Balance zu finden.

Ressourcen: Was sie sind & warum sie dich zurück in deine Kraft bringen

Ressourcen sind die inneren und äußeren Kräfte, die dich stabilisieren, beruhigen, stärken. Alles, was in deinem Körper dafür sorgt, dass du wieder spürst, wer du bist – auch wenn das Leben gerade laut ist.

Ressourcen sind nicht „nice to have“.

Sie sind das Fundament dafür, dass du denken, fühlen und entscheiden kannst.

Das kann sein:

- eine Erinnerung, bei der dein Brustkorb weich wird
- ein Mensch, bei dem du durchschnaufst
- ein Bild, das dich wärmt
- ein Ort, der sich nach Zuhause anfühlt
- Musik, die dich sofort erdet
- eine Körperempfindung, die Frieden bringt

Der Kern jeder Ressource ist eine Körperempfindung.

Nicht der Gedanke – sondern das Gefühl, das er auslöst.

Ressourcen sind die kleinen Anker, die dich davon wegbringen, nur zu überleben –

und dich wieder dorthin bringen, wo du spürst:

Ich bin da. Ich atme. Ich kann wählen.

Und genau dort beginnt dein Neubeginn.

Mini-Übung: Eine Ressource aktivieren

Ressourcen sind nicht nur Gedanken.

Sie sind Körperempfindungen.

Diese kleine Übung hilft dir, aus dem Kopf zurück in deinen Körper zu kommen – und wieder Kontakt zu der Kraft zu spüren, die in dir liegt.

Das dauert 60 Sekunden. Mehr nicht.

Und du wirst den Unterschied merken.

Ein Moment, der mich wärmt

1. Schließe für einen Moment die Augen. Atme einmal tiefer aus als ein.

2. Erwinnere dich an eine **Situation**, in der du dich sicher, gesehen oder ruhig gefühlt hast. Es muss nichts Großes sein. Ein kleiner Moment reicht.

3. Werde neugierig auf die **Details**:

- Was siehst du?
- Welche Geräusche sind da?
- Was würdest du berühren?
- Welche Temperatur hat der Raum?

4. Und jetzt der wichtigste Teil:

Wo im Körper spürst du etwas Angenehmes?

- Wärme in der Brust?
- Weichheit im Bauch?
- Ein leichteres Atmen?
- Ein Kribbeln in den Armen?

Bleib **5–10 Sekunden** dort.

Das ist eine Ressource.

Und du hast sie jederzeit.

Stabilisierung im Alltag: Wenn alles gerade zu viel ist

Manchmal braucht dein Körper nicht Worte.
Sondern etwas, das ihn zurück ins Jetzt holt.
Hier sind zwei **Alltags-Skills**, die sofort wirken – sanft,
ohne Druck, absolut alltagstauglich.

5-Sinne-Reset (wenn dein Kopf rast)

Eine kleine, schnelle Übung für Momente, in denen
Gedanken überrollen.

- Schau dich um und nenne 5 Dinge, die du siehst
- Dann 4 Dinge, die du hörst
- Dann 3 Dinge, die du berühren kannst
- Dann 2 Dinge, die du riechst
- Dann 1 Sache, die angenehm ist

Du darfst auch Dinge doppelt nennen.
Diese Übung bringt dein Nervensystem raus aus der
Anspannung und zurück in den Körper.
Sicher. Ruhig. Klar.

Eine Sache nach der anderen

Wenn dein Nervensystem überlastet ist, verliert es die Fähigkeit, zu priorisieren.

Mach deshalb Folgendes:

- Wähle eine Mini-Aufgabe (z. B. Glas Wasser trinken, eine Nachricht beantworten, Jacke aufhängen).
- Tu nur diese eine Sache.
- Dann stoppe kurz. Atme. Spüre.

Du darfst auch die Sachen benennen (laut oder im stillen in deinem Kopf), die du tust.

Warum das hilft:

Du gibst deinem System Orientierung und holst es für den Moment raus aus dem Überlebensmodus – zurück in Handlungsfähigkeit und Klarheit.

Dein nächster Schritt

Du hast jetzt verstanden:

- warum dein Körper festhält, was du längst loslassen willst
- wie dein Nervensystem nach Belastung reagiert
- was Ressourcen sind – und wie du sie aktivierst
- welche kleinen Skills dir helfen, wieder in deine Kraft zu kommen

Und du hast gerade einen ersten, wichtigen Schritt gemacht: **Du hast angefangen, dich selbst wieder wahrzunehmen.**

Und vielleicht merkst du dabei:

- da bewegt sich etwas in dir
- da entsteht ein kleines bisschen Klarheit
- da wird es ruhiger
- oder du spürst erst, wie viel da wirklich los ist.

Alles richtig. Und alles sowas von willkommen.

Dein nächster Schritt ist nicht, das jetzt „alles sofort zu lösen“.

Dein nächster Schritt ist:

Dich zu spüren.

Das, was du spürst, wieder ernst zu nehmen.

Dich wichtig zu nehmen.

Und genau dabei begleite ich dich weiter.

Deine nächste Phase beginnt genau hier

Wenn du spürst, dass du nicht mehr nur funktionieren willst,
sondern wirklich weitergehen, beginnt eine neue Phase:
Die Phase, in der du nicht nur verstehst, was war –
sondern in dir veränderst, was bleibt.

Trennung, Belastung, alte Muster, Erschöpfung:
all das sitzt nicht nur im Kopf.
Es sitzt im Körper.

Und genau deshalb arbeiten wir dort weiter:
in deinem Nervensystem, in deiner inneren Stabilität, in
deiner Kraft.

Du Herz - Du musst nun nur
bereit sein, einen Schritt tiefer zu
gehen — zu dem Ort, an dem
echte Veränderung entsteht.

Regulation ist der Anfang.
Tiefe Veränderung entsteht,
wenn wir das Nervensystem neu
verknüpfen.

Dein Neubeginn & wie ich dich begleite

Du hast jetzt gesehen, warum dein Körper hält, was du im Kopf längst loslassen willst.

Und du hast gespürt, wie viel leichter es werden kann, wenn du wieder bei dir ankommst.

Wenn du merkst:

- dass du endlich klarer werden willst
- dass du deine Muster wirklich lösen willst
- dass du raus willst aus dem Funktionieren
- dass du fühlen willst, wer du bist
- dass du dein Leben neu wählen willst

... dann ist genau jetzt der Moment, tiefer zu gehen.

Meine 1:1 EMDR-Begleitung

Ein Raum, in dem wir:

- lösen, was dich zurückhält
- dein Nervensystem stärken
- alte Belastungen hinter dir lassen (OMG, ja!)
- deine innere Stabilität aufbauen
- deine Kraft, Klarheit und Grenzen neu verankern

Das ist kein Coaching, das dich motiviert.

Das ist Arbeit, die dein Leben verändert.

Wenn du den nächsten Schritt gehen willst:

Die Warteliste für die nächsten 1:1 Plätze ist jetzt geöffnet.

Du bekommst:

- ✦ Zugang VOR allen anderen
- ✦ einen Bonus, den es nur für die Warteliste geben wird
- ✦ eine persönliche Nachricht von mir, sobald die Türen öffnen
- ✦ die Möglichkeit, dir einen der begrenzten Plätze zu sichern

Du musst diesen Weg nicht allein gehen. Wir gehen den jetzt zusammen, abgemacht?

Trage dich auf die Warteliste ein

Mit Klick auf den Button kommst du direkt zur Warteliste auf meiner Webseite. Dort erfährst du als Erste, wenn die neuen 1:1 Plätze öffnen.

Danke, dass du hier bist, Du Herz.

Danke, dass du dir diesen Raum geschenkt hast.

Danke, dass du bei dir angekommen bist.

Danke, dass du weitergehen willst.

Dein Körper weiß den Weg.

Dein Neubeginn ist nicht
irgendwann. Er beginnt genau
hier.

[Zur Warteliste](#)

→ **Verbinde dich mit mir**

Du bekommst Impulse, Erklärungen, Mini-Übungen und ehrliche Einblicke in meine EMDR-Arbeit:

Instagram: @annebormann.beratung

Newsletter: Wöchentliche Inspiration für dein Nervensystem & deine Kraft

→ **Speichere dir diesen Guide**

Du wirst zu ihm zurückkommen – versprochen.

Viele Frauen sagen, dass er beim zweiten Lesen noch wertvoller wird.