DR. BENJAMIN FÖRSTER

KOSTENLOSE METHODE

DAS TOLERANZFENSTER

Verstehen, warum wir manchmal „zu viel“ oder „gar nichts“ fühlen – und was dann hilft

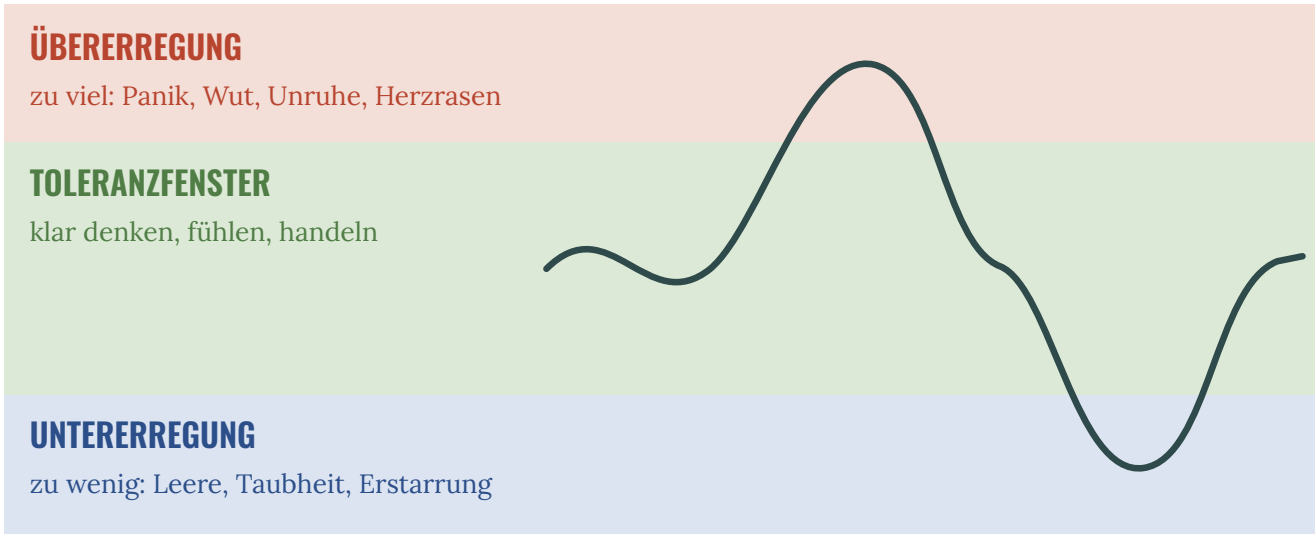
Erklärung · Anzeichen · Strategien · Arbeitsblatt

KOSTENLOS ZUM DOWNLOAD

ElefantenGefühl
VERLAG

WAS IST DAS TOLERANZFENSTER?

> *Jedes Nervensystem hat einen Bereich, in dem wir gut zurechtkommen: Wir können denken, fühlen, zuhören und Entscheidungen treffen – auch wenn es anstrengend ist. Diesen Bereich nennt man das Toleranzfenster (nach Dan Siegel).*



Unter Stress, bei Überforderung oder wenn alte Erfahrungen berührt werden, kann das Nervensystem aus dem Fenster rutschen – nach oben in die **Übererregung** oder nach unten in die **Untererregung**. Das ist keine Schwäche, sondern ein Schutzprogramm: Kampf und Flucht nach oben, Erstarren und Abschalten nach unten.

Das Fenster ist nicht bei allen Menschen gleich groß. Schlafmangel, Hunger, Dauerstress oder belastende Erfahrungen machen es enger. Sicherheit, gute Beziehungen, Erholung und Übung machen es weiter.

ELEFANTEN-TIPP

Niemand bleibt immer im Fenster. Entscheidend ist nicht, nie herauszufallen – sondern zu wissen, wie man wieder hineinfindet.

ANZEICHEN & WAS HILFT

ZU VIEL – ÜBERERREGUNG

Anzeichen: Herzrasen, flacher Atem, Unruhe, Gereiztheit, Gedankenrasen, Panik, Tunnelblick

Was hilft – beruhigen: lange ausatmen, Füße fest auf den Boden, Hand aufs Herz, sich in eine Decke wickeln, summen, langsam gehen, eine warme Tasse halten

ZU WENIG – UNTERERREGUNG

Anzeichen: Leere, Taubheit, Müdigkeit, „wie hinter Glas“, Antriebslosigkeit, Gedanken wie in Watte

Was hilft – aktivieren: aufstehen und umhergehen, stampfen, kräftig die Hände drücken, frische Luft, etwas Kräftiges riechen oder schmecken, laut sprechen, einen Menschen anschauen

IM FENSTER – FENSTER WEITEN

Ausreichend Schlaf, regelmäßiges Essen, Bewegung, verlässliche Beziehungen, kleine Pausen, Dinge, die Freude machen – und Übungen zur Selbstregulation, wenn es gerade ruhig ist. Was du im Fenster übst, steht dir außerhalb leichter zur Verfügung.

Mini-Übung: Wo bin ich gerade?

1 MINUTE

Frag dich mehrmals am Tag: *Bin ich gerade oben, in der Mitte oder unten?* Zeig mit der Hand auf Brusthöhe (Mitte), über den Kopf (oben) oder auf den Bauch (unten). Schon das Bemerken hilft – denn wer weiß, wo er ist, weiß auch, was er braucht.

Diese Methode dient der Psychoedukation und Selbstfürsorge und ersetzt keine Therapie. Bei anhaltender Hoffnungslosigkeit oder in Krisen bitte professionelle Hilfe hinzuziehen (z. B. TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222, kostenfrei, rund um die Uhr; im Notfall 112).

© 2026 Dr. Benjamin Förster · ElefantenGefühl Verlag · www.elefantengefuehl.de – Freie Weitergabe in unveränderter Form erwünscht.

MEIN TOLERANZFENSTER

Fülle das Arbeitsblatt in einer ruhigen Stunde aus. So hast du deinen persönlichen Plan zur Hand, wenn es darauf ankommt.

Daran merke ich, dass ich oben bin

ÜBERERREGUNG

Das hilft mir, herunterzukommen

BERUHIGEN

Daran merke ich, dass ich unten bin

UNTERERREGUNG

Das hilft mir, wieder wach zu werden

AKTIVIEREN

Das macht mein Fenster weiter

LANGFRISTIG