



PHOENIX
ON TOUR

Genervt

Was ist Genervt?

- Gefühl der Ungeduld & Gereiztheit
- Innere Spannung & Reizüberflutung



Anzeichen



Reizbarkeit



Zeitdruck



Keine Geduld

Ursachen



Stress & Überlastung



Stress & Überlastung

Was hilft?



Durchatmen



Ruhepausen & bis 10 zählen



Selbstfürsorge

Schütze deine Zeit & Energie.



Grenzen setzen



Genervt – verstehen, einordnen, rechtzeitig regulieren

Genervtsein ist kein Charakterzug und kein Zeichen mangelnder Gelassenheit. Aus psychologischer und neurobiologischer Sicht ist es ein frühes Warnsignal des Nervensystems, dass Belastung, Reizdichte oder innere Anforderungen die aktuelle Verarbeitungskapazität überschreiten.

Das Nervensystem befindet sich dabei in erhöhter Grundaktivierung. Stressreaktionen werden schneller ausgelöst, während emotionale Puffer und Toleranz abnehmen. Kleine Auslöser wirken überproportional, Geduld schwindet, innere Spannung steigt.

Was passiert im Körper?

Bei Genervtsein zeigen sich häufig:

- Erhöhte innere Anspannung
- Beschleunigte Reizverarbeitung
- Sinkende Reizschwelle
- Muskelanspannung, besonders im Nacken- und Kieferbereich
- Gedankliche Verengung
- Ungeduld und Gereiztheit



Diese Reaktionen zeigen:

Der Körper ist daueraktiviert, ohne ausreichend Gelegenheit zur Regulation.



Genervt ist nicht gleich Wut

Psychologisch wichtig ist die Unterscheidung:

- Genervtsein ist ein Frühwarnzustand
- Wut ist eine stärkere emotionale Reaktion auf Grenzverletzung

Genervtsein liegt zeitlich vor Wut.

Es zeigt, dass Belastung bereits zu hoch ist, aber noch reguliert werden kann. Wird dieses Signal übergangen, kann es in Wut, Rückzug oder Erschöpfung kippen.

Häufige Auslöser von Genervtsein

Wissenschaftlich häufig beschrieben sind:

- Reizüberflutung (Lärm, Informationen, digitale Dauerpräsenz)
- Zeitdruck und fehlende Pausen
- Multitasking und ständige Unterbrechungen
- Anhaltende innere Anspannung
- Unklare Prioritäten
- Dauerhaftes Funktionieren ohne Regeneration



Genervtsein entsteht oft dort, wo Belastung sich summiert, ohne dass sie bewusst wahrgenommen oder unterbrochen wird.

Was hilft wirklich?

Aus psychologischer Sicht braucht Genervtsein keine Disziplin, sondern Entlastung und klare Regulation.

Wirksam sind vor allem:

Reizreduktion

- Pausen von Lärm, Bildschirmen und Anforderungen senken die Grundaktivierung.

Körperliche Entlastung

- Bewegung, Dehnung oder bewusstes Atmen helfen, Spannung abzubauen.

Grenzen wahrnehmen

- Genervtsein zeigt, wo etwas zu viel geworden ist.

Prioritäten klären

- Nicht alles ist gleich wichtig. Reduktion schafft Luft.

Rhythmus herstellen

- Wechsel von Aktivität und Erholung stabilisiert das Nervensystem

Ein regulierender Prozess bei Genervtsein

Belastung lässt sich reduzieren, bevor Gereiztheit wächst.

1 Innehalten & Regulation

Reizquellen reduzieren,
Nervensystem beruhigen



2 Wahrnehmen

Innere Unruhe erspüren,
Frühzeichen ernst nehmen



3 Grenzen

Begrenzung setzen &
Entlastung schaffen



4 Einordnung

Ursachen verstehen,
Prioritäten klären



5 Rhythmus / Selbstfürsorge

Aktivität und Pause bewusst wechseln



Coaching-Impuls

„Genervtsein signalisiert: Rechtzeitig
entlasten, bevor das Maß voll ist...“

Coaching-Perspektive

Im Coaching geht es nicht darum,
Genervtsein „wegzutrainieren“.

Sondern darum:

- es als Signal ernst zu nehmen
- Überlastung sichtbar zu machen
- individuelle Reizquellen zu erkennen
- alltagstaugliche Entlastungsstrategien zu entwickeln

Genervtsein ist kein Problem -
sondern ein Hinweis, früher
hinzuhören, bevor stärkere
Reaktionen entstehen.

**Genervtsein zeigt, dass dein
Nervensystem eine Pause
braucht - nicht mehr Druck.**

Dieses Angebot ersetzt keine medizinische
oder psychotherapeutische Behandlung.