



**Sichere dir wertvolle Information für ein
leichtes, bewegtes und entspanntes Leben!**

Inspirationsbrief

Nr. 2, 2023

Das Abonnement dieses Briefes ist gratis.

**An alle, die noch mehr über die Polyvagal-Theorie und damit zum Selbstheilungs-
nerv, wissen möchten:**

Unser autonomes Nervensystem – das A und O für unsere Gesundheit!

**Selbstheilung, Molekül für Molekül, wenn du traumatische Erlebnisse verschiedenster
Art kennst.**

Bestimmt immer mehr dein Gedanken-Karussell dein Leben, statt dass du dich im Hier & Jetzt verankert fühlst? Wie viele in der heutigen Zeit, bin auch ich betroffen von einem leicht erregbaren autonomen Nervensystem.

In meinem [Inspirationsbrief 4/2021](#) über den Selbstheilungs-nerv (Vagus Nerv) habe ich dir bereits unser [autonomes Nervensystem \(ANS\)](#) vorgestellt. Es dient primär dem Überleben des physischen Körpers.

Täglich denken wir 60'000 – 80'000 Gedanken, 2 - 3% davon bewusst. Jeder unserer Gedanken hat eine Wirkung und 99% davon sind wertend. Also herrscht alles andere als Ruhe und Frieden in unserem Inneren. Doch ist es nicht das Wertvollste überhaupt in uns zu ruhen und Gelassenheit zu empfinden? Das ist wahre Gesundheit!

Öffne nun die Beilage; sie hilft dir bei den nachfolgenden Erklärungen.

Ist dein **vorderer Vagus-Ast** aktiviert, atmest du ruhig, fühlst dich gelassen und kommunizierst bewusst um deine Herausforderungen anzupacken. Du fühlst dich in **Sicherheit**. Befindest du dich hingegen im Nervensystem im **Sympathikus** (entspringt dem limbischen Gehirn, das für unsere Emotionen zuständig ist) ist deine Erregung und die Immobilisation aus Angst hoch. Die Verdauung wird abrupt gehemmt, Atmung und Herzschlag sind erhöht, denn du fühlst dich in **Gefahr**. Befindest du dich jedoch im **hinteren Vagus-Ast** (unser sogenanntes Reptilienhirn, das sehr langsam reagiert), herrscht absoluter Notstand, deine Situation ist **lebensbedrohend**. Wenn der Sympathikus oder der hintere Vagus-Ast aktiviert sind, dann «erscheinen unsere Handlungen irrational, laufen oft unseren eigenen besten Interessen zuwider und können uns selbst und anderen schaden» (Stanley Rosenberg). Was du in diesem Moment benötigst ist Sicherheit und Verbindung. Stephen Porges beschreibt die Polyvagal-Theorie als «die Beziehung zwischen viszerale Erfahrungen und der Kontrolle des Vagus Nervs über Herz, Lunge und den Verdauungstrakt».

Werde JETZT aktiv um deine Gesundheit zu unterstützen. Seit ich meinem Nervensystem mehr Beachtung schenke, kann ich besser einschlafen und Wortfindungsstörungen gehören der Vergangenheit an. Hier ein paar **wirkungsvolle Tipps** zur sofortigen Umsetzung:

- Versuche anhand des Beilage Dokuments dein Nervensystem zu beobachten. Falls du feststellst, dass du dich über ein Thema ereiferst, schneller sprichst, eine flache Atmung bekommst etc., ist es Zeit deine Ressourcen anzuzapfen. Sei dies an die frische Luft oder spazieren zu gehen, innezuhalten und durchzuatmen, eine Entspannungsübung zu machen u.v.m.
- Integriere immer wieder kurze Atempausen bzw. Inseln während dem Tag statt einer grossen Pause. Dank der vielen kleinen Inseln kann dein Parasympathikus zwischendurch immer wieder entspannen bevor dein Sympathikus erneut anspannt. Bei nur einer grossen Pause verbleibst du nämlich viel länger in der Anspannung und damit in der Immobilisation durch Angst (hohes Stressniveau)!
- Atme ca. zweimal so lange aus wie du einatmest. Damit begünstigst du den Parasympathikus und damit wiederum die Entspannung. Die Einatmung aktiviert, wie oben beschrieben, den Sympathikus und dadurch die Anspannung in uns.
- Neurogenes Zittern hilft dir deine Traumata / Anspannungen verschiedenster Art loszulassen. Mit mindestens zehn Minuten Zittern pro Tag trainierst du direkt dein Unterbewusstsein. So kannst du tiefgreifende Veränderungen erzielen (kann erschöpfen, darum immer mal wieder innehalten und spüren, wieviel es braucht): siehe Video [Trauma und Stress durch neurogenes Zittern lösen - YouTube](#)

Diese Tipps habe ich selbst erfolgreich an mir erprobt und empfinde sie als einfach, schnell und sicher durchführbar. Das Beste daran: **Mehr Entspannung bedeutet mehr Energie. Dank einem entspannten Nervensystem aktivierst du alle deine Sinne (hören, sehen, riechen, schmecken sowie tasten) und bist zugleich im Hier & Jetzt!** Wichtig: **Erholung braucht Wiederholung!**

Wenn dir etwas unklar erscheint, du Hilfe bei einer der Übungen oder Unterstützung für dein erregtes Nervensystem benötigst, dann ruf mich einfach an, schreibst mir ein E-Mail oder du kommst am besten gleich selbst an der Obermühlestrasse 13 bei mir in der Praxis vorbei.

Zusammen machen wir uns auf den Weg zu mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Entspannung.

Eine leichte, bewegte und entspannte Zeit wünscht dir

Karin



Dein Weg zu mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Entspannung.



[Inspirationsbrief abbestellen](#)