

3 einfache Nervensystem- Übungen für jeden Tag

Für mehr innere Ruhe,
Resilienz & Balance im Alltag



JULIA LUKASZEWSKI

1. Summen – Dein Nervensystem beruhigt sich von innen

Wirkung: Aktiviert den Vagusnerv und
bringt dich in den
Entspannungsmodus.

So geht's:

- Atme tief durch die Nase ein.
- Beim Ausatmen summst du mit geschlossenen Lippen ein langes „Mmmmmmm“.
- Spüre die Vibration im Brust- oder Kopfbereich.
- Wiederhole 4–5 Mal.

Dauer: 1–2 Minuten

Wann: Morgens, bei Anspannung, vor dem Schlafen



2. Physiologischer Seufzer – Schnelle Stressregulation

Wirkung: Reduziert sofort Spannung,
senkt die Herzfrequenz.

So geht's:

- Atme zweimal kurz durch die Nase ein (1x normal, 1x tief).
- Atme dann lang durch den Mund aus, wie ein Seufzer.
- Wiederhole 3–5 Mal.

Dauer: 30 Sekunden – 1 Minute

Wann: Nach belastenden Situationen,
zwischendurch im Alltag



Mini-Bodyscan – Zurück in den Körper kommen

Wirkung: Stoppt Grübeln, fördert Körperwahrnehmung und Erdung.

So geht's:

- Setze dich bequem hin.
- Schließe die Augen oder richte den Blick weich.
- Spüre nacheinander in:
 - deine Füße auf dem Boden
 - deine Beine
 - dein Gesäß auf dem Stuhl
 - deine Schultern & Hände
- Atme ruhig weiter. Bleibe für ein paar Atemzüge bei dir.

Dauer: 1–2 Minuten

Wann: In Pausen, bei innerer Unruhe oder Reizüberflutung



Tipp:

Täglich geübt, helfen diese kleinen Routinen deinem Nervensystem, aus dem Dauerstressmodus zu kommen – und fördern langfristig deine Regeneration, dein Wohlbefinden und deine innere Stabilität.

