

NERVENSYSTEM RESET

GUIDE

3 OSTEOPATHISCHE ÜBUNGEN · IN UNTER 5 MINUTEN

Für dich, wenn du dich trotz Schlaf nie wirklich erholt fühlst,
dein Körper ständig angespannt ist
und du endlich aus dem Dauerstress-Modus willst.

ATEM · VAGUSNERV · ZWERCHFELL

JANINE STROUMBOULIS · OSTEOPATHIN

WARUM DEIN NERVENSYSTEM DER SCHLÜSSEL IST

In meiner osteopathischen Praxis sehe ich es täglich:
Menschen, die funktionieren – aber nicht wirklich leben.

Der Grund ist fast immer derselbe:
ein dysreguliertes autonomes Nervensystem.

ERKENNST DU DICH WIEDER?

- Du wachst auf und bist sofort angespannt.
- Schlaf bringt keine echte Erholung.
- Schultern, Kiefer oder Bauch sind chronisch hart.
- Das Gedankenkarussell hört abends nicht auf.
- Du fühlst dich ständig „an“ – aber nie richtig wach.

Die gute Nachricht: Dein Nervensystem ist plastisch.
Es kann lernen, sich zu regulieren — in Minuten, nicht Monaten.

DIE WISSENSCHAFT DES ATEMS

SYMPATHIKUS · PARASYMPATHIKUS · VAGUSNERV

Dein autonomes Nervensystem hat zwei Zustände:

AKTIVIERUNG (Sympathikus) — Fokus, Antrieb, Stress.

REGENERATION (Parasympathikus) — Ruhe, Verdauung, Heilung.

Im Idealfall wechseln sich beide rhythmisch ab.

Bei chronischem Stress bleibt das System „on“.

DER SCHLÜSSEL

Du kannst dein Nervensystem nicht „denken“.

Aber du kannst es atmen.

Eine verlängerte Ausatmung aktiviert den Vagusnerv —
und schaltet den Körper sekundenschnell auf Ruhe.

ÜBUNG 1

PHYSIOLOGISCHES SEUFZEN

DAUER: 60 SEKUNDEN · WIRKUNG: SOFORT

SO GEHT ES:

1. Sitz oder steh aufrecht, Schultern locker.
2. Atme tief durch die Nase ein — Bauch und Brust füllen sich.
3. Setze einen zweiten, kurzen Einatemzug obendrauf (auch Nase).
4. Atme lang und langsam durch den Mund aus — wie ein Seufzer.
5. Wiederhole 5–10x.

WANN NUTZEN

Akute Stresswelle, vor einem Meeting, wenn das Herz rast.

ACHTE DARAUF

Den zweiten Einatemzug nicht erzwingen — er ist kurz und sanft.

SO MERKST DU, DASS ES WIRKT

Ein leiser, automatischer Seufzer im Anschluss. Die Schultern fallen, der Brustkorb wird weicher.

IMPULS: "Mein Atem bringt mich zurück."

ÜBUNG 2

VAGUS- ATMUNG 4–8

DAUER: 2–3 MINUTEN · WIRKUNG: TIEF REGULIEREND

SO GEHT ES:

1. Setz dich bequem hin, Wirbelsäule lang, Kiefer locker.
2. Lege zwei Finger seitlich an deinen Hals — nicht drücken, nur spüren.
3. Atme 4 Sekunden ruhig durch die Nase ein.
4. Atme 8 Sekunden langsam durch den Mund aus — Lippen leicht gespitzt.
5. Wiederhole 2–3 Minuten.

WANN NUTZEN

Wenn dein Kopf rotiert, beim Übergang ins Bett, nach intensiven Tagen.

ACHTE DARAUF

Die Wirkung kommt von der langen Ausatmung — nicht von der tiefen Einatmung. Weniger ist mehr.

SO MERKST DU, DASS ES WIRKT

Dein Puls unter den Fingern verlangsamt sich. Der Mund wird feuchter, ein Gähnen kommt.

IMPULS: "Ich komme zurück in meinen Körper."

ÜBUNG 3

DIAPHRAGMA- RESET

DAUER: 2 MINUTEN · WIRKUNG: TIEF ENTSPANNEND

SO GEHT ES:

1. Lege beide Hände flach auf den Bauch, direkt unter das Brustbein.
2. Atme so ein, dass sich NUR die Hände heben — nicht die Brust.
3. Spüre, wie das Zwerchfell sanft gegen deine Hände drückt.
4. Atme doppelt so lange aus, wie du eingeatmet hast.
5. 10 ruhige Atemzüge in diesem Rhythmus.

WANN NUTZEN

Morgens als Tagesanker, bei innerer Unruhe, bei flacher Brustatmung.

ACHTE DARAUF

Schultern bleiben unten. Heben sich die Schultern, atmest du noch in die Brust.

SO MERKST DU, DASS ES WIRKT

Der Bauch wird warm. Ein leises Grummeln im Darm — Zeichen, dass der Parasympathikus übernimmt.

IMPULS: "Ich erlaube mir Ruhe."

BONUS

DER 60-SEKUNDEN-RESET

WENN ES JETZT SOFORT SEIN MUSS

Du stehst kurz vor einem Termin, einem schwierigen
Gespräch oder bist gerade getriggert worden?
Dann brauchst du keine 5 Minuten — du brauchst 60 Sekunden.

DIE 4-7-8-ATMUNG

1. 4 Sekunden durch die Nase einatmen.
2. 7 Sekunden den Atem ruhig halten.
3. 8 Sekunden hörbar durch den Mund ausatmen.
4. Wiederhole das Ganze 4-mal.

TIPP

Lege eine Hand auf den Bauch. Spürst du, wie sich
dein Puls verlangsamt? Das ist dein Vagusnerv bei der Arbeit.

IMPULS: "Ein Atemzug genügt, um neu zu beginnen."

DEIN TÄGLICHER 5-MINUTEN-PLAN

SO INTEGRIERST DU DIE ÜBUNGEN IN DEINEN ALLTAG

Bevor du beginnst: kurzer Check-in.
Wie fühlst du dich gerade? Anspannung 0–10?
Nach der Übung: nochmal prüfen. So erlebst du den Effekt.

MORGENS

Diaphragma-Reset

2 Min. · Startet den Tag im Parasympathikus

MITTAGSPAUSE

Physiologisches Seufzen

1 Min. · Schneller Reset zwischen Terminen

ABENDS

Vagus-Atmung 4-8

3 Min. · Bereitet auf tiefen Schlaf vor

SO MERKST DU, DASS ES WIRKT

REALISTISCHE ERWARTUNGEN

Dein Nervensystem verändert sich nicht über Nacht —
aber es zeigt dir früh, dass es zuhört.

NACH EINER ÜBUNG

- Tiefere Ausatmung.
- Schultern sinken minimal.
- Ein kleines „Loslassen“ im Bauch.
- Gedanken werden langsamer.

NACH 1–2 WOCHEN

- Du schläfst tiefer.
- Dein Kiefer ist morgens entspannter.
- Du reagierst weniger gereizt.
- Du spürst dich selbst wieder.

Wichtig: Verändert sich nichts? Das ist kein Versagen.
Manchmal braucht das System Zeit, bis es Sicherheit zulässt.
Bleib dran — Konsistenz schlägt Intensität.

IMPULS: "Mein Körper darf in seinem Tempo lernen."

DU HAST JETZT WERKZEUGE.

Diese drei Übungen sind dein Einstieg.
Dein Nervensystem braucht keine Perfektion —
es braucht echte Momente der Sicherheit.

Und genau diese hast du gerade geschaffen.

BEREIT FÜR NOCH MEHR RESET?

Der 14-Tage Nervensystem-Reset

14 Audios · Workbook · SOS-Audio für akute Momente

Sanfte tägliche Einheiten — keine Disziplin nötig, nur 10 Minuten.

@ NERVENSYSTEM.RESET