

Den Vagusnerv aktivieren



Mindful Evi

Der Vagusnerv ist dein eingebauter Ruheschalter. Du kannst ihn jederzeit – überall und ohne Hilfsmittel – bewusst stimulieren.

Der Vagusnerv – längster Hirnnerv im Körper

Der Nervus vagus verbindet Gehirn, Herz, Lunge und Darm. Er ist der Hauptakteur des parasympathischen Nervensystems – unser 'Rest & Digest'-Modus. Gezielte Stimulation schaltet uns aus Kampf-oder-Flucht in Sicherheit um.

1

Summende Ausatmung

3 – 5 Minuten · sofort beruhigend

- 1 Tief durch die Nase einatmen.
- 2 Beim Ausatmen ein langes 'Mmmm' oder 'Oooooom' summen.
- 3 Die Vibration in Brust, Hals und Lippen bewusst spüren.
- 4 Die Ausatmung so lang wie möglich halten.

Tipp: Auch leises Brummen, Singen oder Gurgeln mit Wasser wirkt nachweislich.

2

Kaltwasser-Reflex

30 Sekunden · starke Wirkung

- 1 Schüssel oder Waschbecken mit kaltem Wasser füllen.
- 2 Tief einatmen und den Atem kurz anhalten.
- 3 Gesicht und Schläfen 15 – 30 Sek. ins Wasser tauchen.
- 4 Raus und normal weiteratmen.

Tipp: Verlangsamt den Herzschlag um bis zu 25 % – der sog. Tauchreflex.



Den Vagusnerv – aktivieren

3

Soziale Sicherheit

5 – 10 Minuten · Verbindung als Medizin

- 1 Jemanden anrufen, bei dem du dich wirklich sicher fühlst.
- 2 Auf ruhige, melodische Stimme und entspanntes Gesicht achten.
- 3 Oder: Ein Tier streicheln und dabei ruhig atmen.
- 4 Selbstzuwendung: Hand aufs Herz, sag leise: 'Es ist okay.'

Tipp: Nervensysteme co-regulieren sich mit sicheren anderen. Biologie, keine Schwäche.

Moment der Stille

Nimm dir einen ruhigen Moment. Schreiben ist optional.

Welche Vagus-Technik hat sich am vertrautesten angefühlt?

Welche Menschen oder Wesen helfen mir, mich sicher zu fühlen?

Wann habe ich zuletzt echte körperliche Ruhe gespürt – was hat dazu beigetragen?
