

VAGUS

Der Schlüssel zu mehr Ruhe, Gelassenheit und innerer Balance

Willkommen

Kennst du das?

Du bist müde, aber dein Kopf hört nicht auf zu denken.
Du möchtest entspannen, doch dein Körper bleibt angespannt.

Genau hier kommt ein ganz besonderer Nerv ins Spiel:
Der Vagusnerv.

Er ist der wichtigste Teil unseres Parasympathikus – also jenes Nervensystems, das für Entspannung, Regeneration und Heilung verantwortlich ist.

In unserer schnelllebigen Welt ist dieser natürliche Ruhemodus oft zu selten aktiv. Dauerstress, ständige Erreichbarkeit und innere Anspannung halten unser Nervensystem im Alarmzustand.

Die gute Nachricht: Du kannst deinen Vagusnerv aktivieren.

Mit einfachen Übungen, bewusster Atmung und sanften Bewegungen lässt sich dein Körper daran erinnern, wie sich echte Entspannung anfühlt.

DER VAGUSNERV

Was macht der Vagusnerv eigentlich?

Der Vagusnerv ist der längste Hirnnerv unseres Körpers.

Er verbindet und steuert dein Gehirn mit zahlreichen Organen, und Muskeln, z.B.:

- Herz
- Lunge
- Magen
- Darm
- Kehlkopf
- Zwerchfell

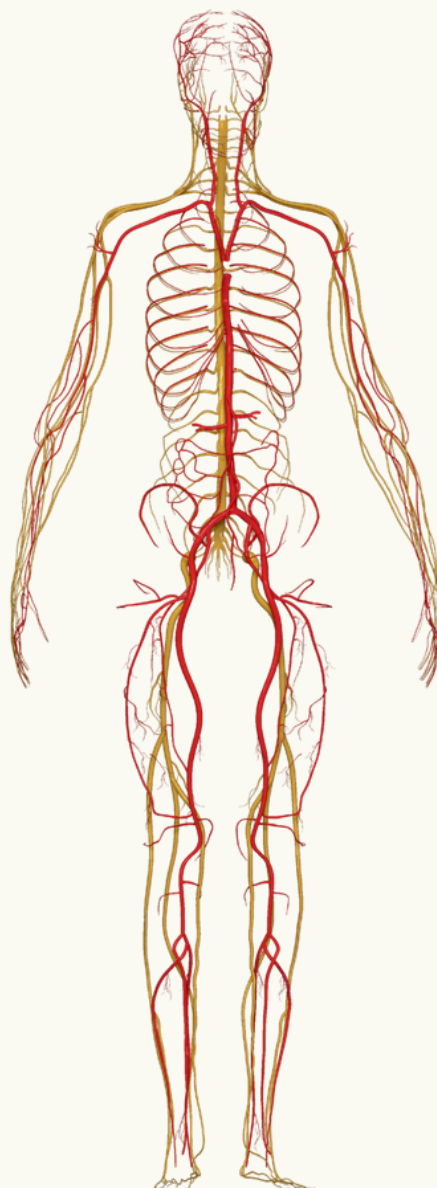
Man könnte sagen: **Er ist die wichtigste Kommunikationsleitung zwischen Körper und Gehirn.**

Ist der Vagusnerv aktiv, schaltet dein Körper in den **Regenerationsmodus**.

Dann können unter anderem:

- ✓ Herzschlag ruhiger werden
- ✓ Atmung tiefer werden
- ✓ Verdauung besser arbeiten
- ✓ Muskeln entspannen
- ✓ Gedanken klarer werden
- ✓ Emotionen ausgeglichener werden

VERLAUF



Das vegetative Nervensystem – Gas und Bremse unseres Körpers

Der Vagusnerv gehört zum **Parasympathikus**, einem Teil des **vegetativen Nervensystems**. Dieses arbeitet automatisch und steuert lebenswichtige Funktionen, ohne dass wir bewusst darüber nachdenken müssen – zum Beispiel Atmung, Herzschlag, Verdauung und Stoffwechsel.

Das **vegetative Nervensystem** besteht aus zwei Gegenspielern: Sympathikus und Parasympathikus

Sympathikus – das Gaspedal

Er wird aktiv, wenn wir Leistung bringen oder auf Stress reagieren müssen.

Er sorgt dafür, dass:

- Herzschlag und Atmung schneller werden,
- die Muskulatur angespannt wird,
- Energie bereitgestellt wird,
- wir aufmerksam und leistungsfähig sind.

Parasympathikus – die Bremse

Hier spielt der Vagusnerv die Hauptrolle.

Ist er aktiv,

- beruhigt sich der Herzschlag,
- die Atmung wird tiefer,
- die Verdauung arbeitet besser,
- Muskeln entspannen sich,
- Regeneration und Heilungsprozesse werden gefördert.

Der Sympathikus bereitet den Körper auf Aktivität vor.

Der Parasympathikus hilft dem Körper, nach Belastungen wieder in die Balance zu kommen.

MERKE

Sympathikus = Gaspedal
→ Aktivität · Leistung · Stress

Parasympathikus = Bremse
→ Ruhe · Regeneration · Heilung

Der Vagusnerv hilft dir,
die Bremse bewusst wiederzufinden.



Woran erkennst du, dass dein Nervensystem überlastet ist?

Vielleicht kennst du einige dieser Anzeichen:

- Gedankenkarussell
- innere Unruhe
- flache Atmung
- verspannter Nacken
- ständige Anspannung
- Erschöpfung
- Reizbarkeit
- Schlafprobleme
- Gefühl, ständig funktionieren zu müssen

Diese Signale bedeuten **nicht**, dass etwas mit dir "nicht stimmt". Sie zeigen oft nur, dass dein **Nervensystem zu lange im Aktivierungsmodus** war.

Yoga kann dir dabei helfen, wieder in Balance zu kommen.

1. Die lange Ausatmung

Setze dich bequem hin.

- Atme vier (spür welche Anzahl für dich stimmig ist) Sekunden ein.
- Atme anschließend sechs bis acht (auch hier, achte auf deine persönliche Atemlänge) Sekunden langsam aus – wichtig die Ausatmung ist länger als die Einatmung

Wiederhole dies fünf bis zehn Atemzüge.

Warum das wirkt:

Eine verlängerte Ausatmung aktiviert den Parasympathikus und sendet deinem Gehirn das Signal: *"Ich bin sicher."*

2. Summen

Schließe sanft die Lippen und atme tief ein.

Summe beim Ausatmen für etwa zehn Sekunden ein angenehmes "Mmmmm".

Spüre dabei die feinen Vibrationen im Hals und Brustkorb. Wiederhole dies fünfmal.

Warum das wirkt:

Der Vagusnerv verläuft unter anderem im Bereich von Kehlkopf und Rachen. Die sanften Vibrationen beim Summen können beruhigend auf das Nervensystem wirken.



ÜBUNGEN

3. Ankommen im Körper

Lege beide Hände auf deinen Brustkorb oder Bauch.

Spüre den Kontakt deiner Hände.

Nimm drei ruhige Atemzüge.

Frage dich anschließend: *Wie geht es mir gerade – ohne etwas verändern zu müssen?*

Schon diese kleine Pause hilft deinem Nervensystem, aus dem Autopiloten auszusteigen und wieder bei dir anzukommen.

Eine kleine Erinnerung für deinen Alltag

Du musst **nicht** ständig funktionieren.
Manchmal beginnt die größte Veränderung mit
einem einzigen **bewussten** Atemzug.

**Sorge gut für dein Nervensystem –
es trägt dich durch dein ganzes Leben.**

KONTAKT



InnerSight Method

Studio

Karl-Zucker-Str. 17

D-91052 Erlangen

+ 49 9131 932 44 02

+ 49 176 328 573 49

info@anetteheidel.com

www.anetteheidel.com

