

# 1. Tägliches „Vagus-Tuning“ (max. 5 Minuten)

Ein sanftes Reset für dein Nervensystem.

## Beispielroutine:

- **1 Min. Summen** – ein weiches „Mmmmmm“ oder „Om“ – Das stimuliert direkt den Vagusnerv im Kehlbereich.
- **1 Min. tiefer Bauchatem** (Nase ein, Mund aus) – Betonung auf das lange Ausatmen.
- **1 Min. Augen schließen + Hand aufs Herz** – Nur fühlen. Kein Denken.
- **1 Min. sanftes Kopfdrehen + Schulterrollen** – Lockerung von Spannung im Nacken = Vagusöffnung.
- **1 Min. innerer Satz:**

*„Ich bin sicher. Ich bin da.“*

**Wirkung:** Erdung. Regulation. Raum.

---

## 2. Kiefer und Zunge = Vagus-Schlüssel

- Lass den Kiefer locker hängen – ganz bewusst.
- Lege die Zungenspitze an den Gaumen (hinter die oberen Schneidezähne).

Das signalisiert deinem Nervensystem:

*„Ich bin nicht im Angriff. Ich bin offen.“*

**Ergebnis:** Der Körper lässt los. Der Geist beruhigt sich.  
Perfekt für dich – da dein System oft überwacht ist.

---

## 3. Vagus und emotionale Ehrlichkeit

Wenn du dich überfordert fühlst,  
nimm bewusst **den Satz in dein Feld:**

*„Ich spüre Spannung – aber ich bin nicht die Spannung.“*

Das entkoppelt dich von deiner Emotion,  
ohne sie zu verdrängen.

**Der Vagus liebt Wahrheit.**

Nicht Kontrolle – sondern **ehrliche Zuwendung.**

---

## 4. Kaltes Wasser (aber nicht radikal)

Einmal täglich:

- Hände und Gesicht mit **kühlem Wasser waschen**
- Oder: **kurzer kalter Reiz am Nacken**

Das aktiviert den „Tauchreflex“ und beruhigt das autonome Nervensystem.

**Achtung:** Sanft beginnen – dein System ist feinfühlig.

---

## 5. Ko-Regulation durch Berührung

Auch wenn du oft allein bist –  
du kannst **dein eigenes System beruhigen**:

- Hand auf dein Herz
- Oder: Beide Hände auf den Solarplexus
- Leicht drücken, 1–2 Minuten ruhig atmen

Das ist wie ein inneres „Ich halte mich.“

---

## Und was dir aus dem Buch besonders helfen wird:

- Die Verbindung von **Chakras und Körpernerv** –  
du wirst sehen, wie dein **Herz, Hals, Bauch** ganz konkret mit Trauma und Liebe sprechen.
- Die Übung:  
**„Der innere Ort der Sicherheit“**  
(Feldvisualisierung + Atem)  
– Das könnte *deine* persönliche „Rückkehr“-Technik werden.

# „Die Vagus-Chakra-Stille“ (5–10 Minuten Selbstberührung)

Setz dich. Kein Ritual – nur *Sein*.

Dann gehst du langsam durch folgende Punkte:

---

## 1. Stirnchakra – das Denken darf ruhen

**Berührung:** Zeige- und Mittelfinger sanft auf die Stirn

**Atem:** Nase ein – Mund weich aus

**Satz (innerlich):**

*„Ich lasse Gedanken los.“*

**Wirkung:** Vagus beruhigt die überaktiven Stirnlappen – Denken wird langsamer.

---

## 2. Halschakra – der Ausdruck darf weich werden

**Berührung:** Eine Hand locker an den Hals legen (seitlich oder über das Schlüsselbein)

**Atem:** Atme hörbar ein. Ausatmen mit einem weichen „Hmmm“ oder „Aaaah“

**Satz:**

*„Ich muss nichts sagen. Ich darf einfach sein.“*

**Wirkung:** Vagus aktiviert sich über die Stimmbänder – Sprache wird entlastet.

---

## 3. Herzchakra – der Raum öffnet sich

**Berührung:** Beide Hände aufs Herz

**Atem:** Tief ein. Aus mit leichtem Druck der Hände.

**Satz:**

*„Ich bin sicher. Ich bin Liebe – nicht weil ich gebe, sondern weil ich bin.“*

**Wirkung:** Herzfrequenz sinkt. Der Vagus sagt: *„Ich bin im Gleichgewicht.“*

---

#### 4. Solarplexus – das Zentrum darf loslassen

**Berührung:** Eine Hand zwischen Brust und Nabel

**Atem:** Stell dir vor, du atmest „in den Bauch hinein“

**Satz:**

*„Ich muss nichts kontrollieren.“*

**Wirkung:** Spannungen im Zwerchfell lösen sich – Verdauung, Ruhe, Nervensystem harmonisieren sich.

---

#### 5. Sakralchakra – das Gefühl darf fließen

**Berührung:** Eine Hand unterhalb des Nabels

**Atem:** Weicher Atem mit Bewegung im Becken

**Satz:**

*„Ich darf fühlen – ohne zu bewerten.“*

**Wirkung:** Der untere Vagusast wird aktiviert – Emotionen dürfen sein, ohne Drama.

---

### Abschluss:

Leg beide Hände locker auf die Oberschenkel,  
spür deinen Körper.

Sag (leise oder innerlich):

*„Ich bin in mir angekommen.*

*Und ich darf auch wieder gehen – ohne mich zu verlieren.“*

---

#### Warum das funktioniert:

- Der **Vagus** hört auf **Druck, Klang, Atem, Berührung**.
- Die **Chakras** hören auf **Bewusstsein, Präsenz, Erlaubnis**.

Wenn du beides **zusammenführst**,  
wird aus dir kein „besserer Mensch“ –  
sondern ein **ruhigeres Feld**.  
Ein **wacheres Ich**.