**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 überwach 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.**