



3 Übungen für ein reguliertes Nervensystem

Dein Toolkit, wenn Anspannung zur Gewohnheit geworden ist.

Es ist nicht nur der Körper.

Erschöpfung, innere Unruhe
und wiederkehrende
Verspannungen
haben eine gemeinsame
Wurzel:

Ein Nervensystem, das im
Dauer-Aktivierungsmodus
feststeckt und verlernt hat,
herunterzufahren.

Diese 3 Übungen setzen
genau dort an:

Kurz genug für den Alltag.
Wirksam genug, um etwas
zu verändern.



01

Die 3-5-7 Atmung

Für akute Anspannung

90 Sekunden

Überall anwendbar

Halten und Loslassen

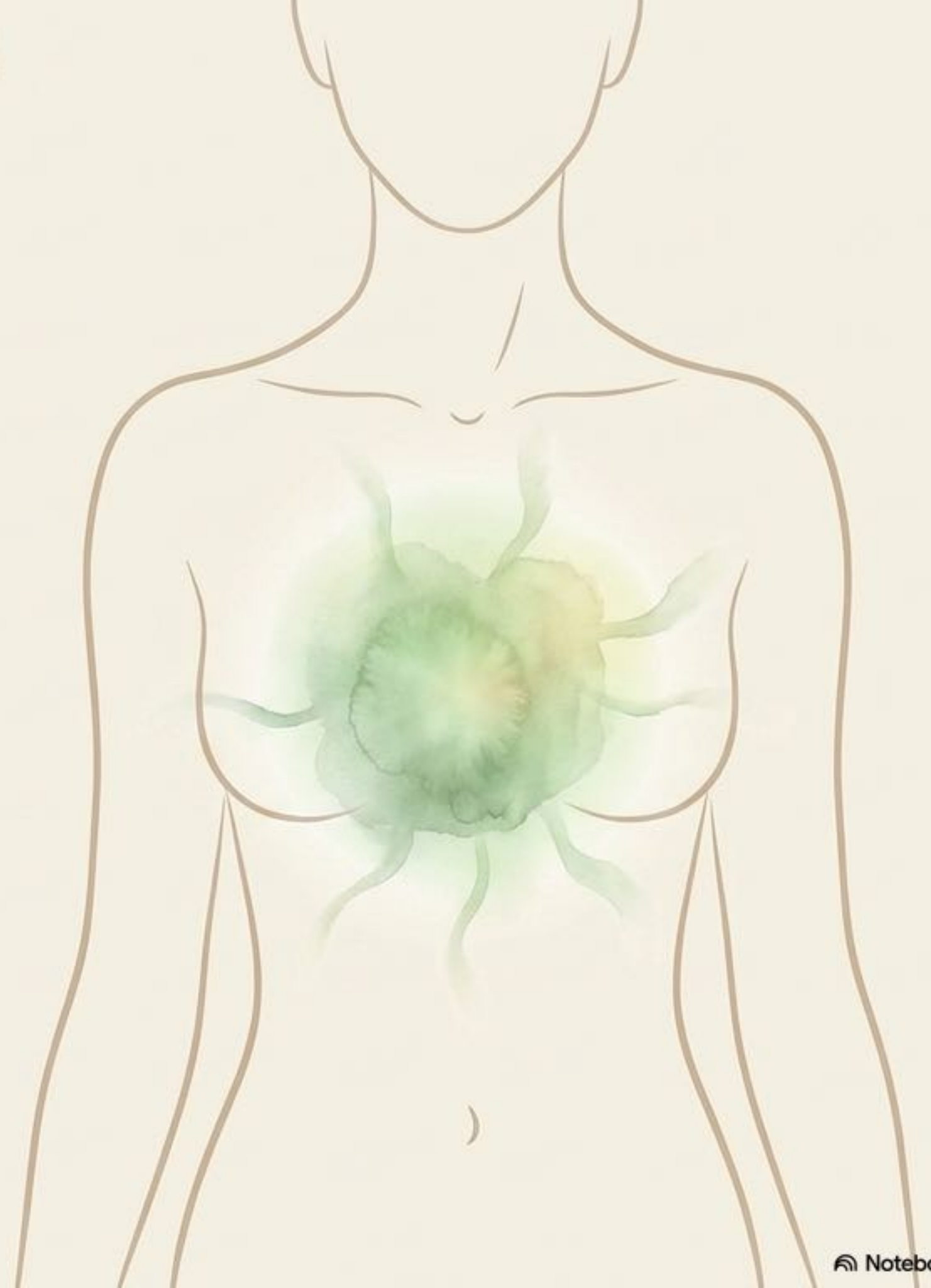


Wiederhole diesen Zyklus 6–8 Mal.
Die Ausatmung ist bewusst länger als die Einatmung.
Die Dauer der Zähler bestimmst Du selbst.

Die Biologie der Ausatmung

Eine bewusst verlängerte Ausatmung ist wie ein direkter Schalter für das Nervensystem.

Der Parasympathikus wird aktiviert. Dieser Teil des Nervensystems leitet die Entspannung ein und signalisiert dem Gehirn spürbar schneller Sicherheit als ein normales, flaches Durchatmen.





Schulter-Nacken-Lösen

Für Verspannungen

3 Minuten

Am Schreibtisch

Raum schaffen am Schreibtisch



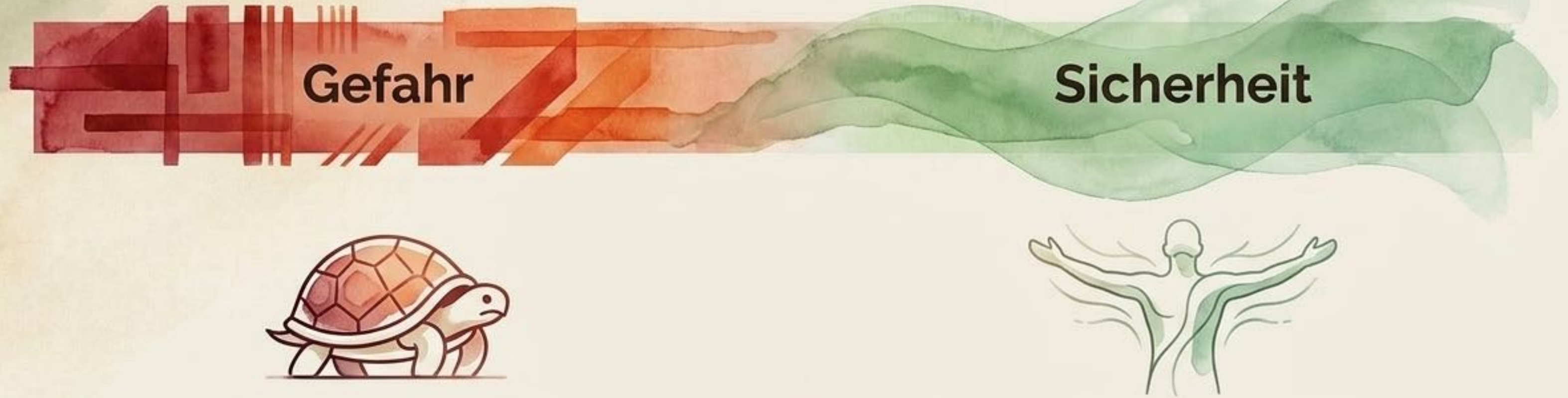
Hände in den Nacken legen, Ellenbogen nach vorne, Kopf und Brust schwer nach vorne sinken lassen.



Einatmen, Ellenbogen weit nach außen öffnen und den Blick aufwärts richten. Schau in den blauen, klaren Himmel (oder stell ihn Dir vor).

3 Sekunden in der Streckung halten, dann wieder sinken lassen. Für ca. 3 Minuten wiederholen.

Der Nacken als Stress-o-meter



Die Nackenmuskulatur reagiert am schnellsten auf Stress. Es ist ein evolutionärer Reflex: Denke an ein Tier, das bei Gefahr den Kopf einzieht und sich anspannt.

Das bewusste Strecken und Öffnen der Nackenpartie durchbricht dieses physische Gefahrensignal. Es löst die Muskeln und öffnet uns mental sofort wieder für neue Aufgaben.



03

Erdung für den Feierabend

Zum Runterfahren

5 Minuten

Im ruhigen Sitzen

Der Stein und der Ballon



Oben/Ballon: Beim Einatmen sammelt sich warme Luft am Boden und steigt ausatmend in den Ballon. Dein Kopf strebt sanft aufwärts in den Abendhimmel, während das Becken Dich sicher erdet.

Mitte/Seile: Stell Dir vor, Dein Kopf ist ein Heißluftballon, der mit Seilen (Deinem Rumpf) am Stein befestigt ist.

Boden/Stein: Setze Dich gerade hin, schließe die Augen. Spüre den Kontakt Deines Beckens mit der Sitzfläche. Es ist schwer wie ein Stein.



Den Aktivierungs-Loop unterbrechen

Erschöpfung entsteht nicht nur durch das, was wir tagsüber leisten, sondern oft dadurch, dass der Körper danach nicht aus dem Aktivierungsmodus herausfindet.

Die Ballon-Metapher wirkt als physisches Ritual. Dieser bewusste Übergang signalisiert dem Nervensystem unmissverständlich: Der Tag ist vorbei. Du darfst jetzt loslassen.

Dein Regulation-Toolkit auf einen Blick

Situation	Dauer	Die Übung & Biologische Wirkung
Akuter Stress & innere Unruhe	90 Sekunden	3-5-7 Atmung (Schnelle Parasympathikus-Aktivierung)
Fester Nacken & Schreibtisch-Fokus	3 Minuten	Raum schaffen (Evolutionäres Stress-o-meter resetten)
Kopfkino & Erschöpfung nach der Arbeit	5 Minuten	Erdungs-Ballon (Den Aktivierungsmodus sicher beenden)



Regulation ist keine Magie.
Es ist Gewohnheit.

Wähle eine der drei Übungen aus und teste
sie morgen ganz bewusst in Deinem Alltag.
Ein reguliertes System baut sich
Moment für Moment auf.

LEICHTKRAFT
www.martin-beilich.de