



Sammlung an leichten Übungen, die mehrmals hintereinander durchgeführt werden können, um den Vagusnerv (Beruhigungsnerv) zu stimulieren und die Anspannung zu reduzieren.



## Atemübungen:

Auf 4 Zählzeiten ein- und auf 6-8 Zählzeiten ausatmen.

Tief und langsam durch die Nase einatmen, auf 4 Zählzeiten Luft anhalten, langsam und vollständig durch Mund ausatmen, auf 4 Zählzeiten warten, erst danach wieder einatmen.

Auf 4 Zählzeiten einatmen, auf 7 Zählzeiten Luft anhalten, auf 8 Zählzeiten ausatmen.

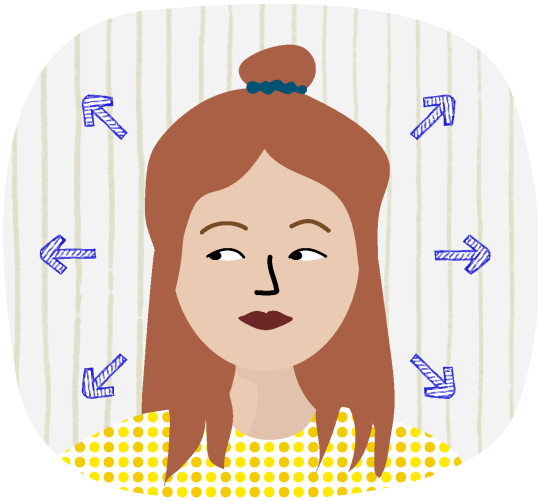
Visualisierungsatmen: Beim Einatmen alles Negative wie ein Staubsauger aus Körper aufsaugen, beim Ausatmen alles Negative aus dem Körper blasen, beim nächsten Einatmen alles Positive, Licht, Heilung einatmen und mit dem Ausatmen im Körper verteilen.

Tief durch den Mund einatmen und durch leicht aufeinanderliegende Lippen ausatmen, so dass Lippen vibrieren, schnauben oder brummen. Ergänzung: Arme beim Einatmen weit ausbreiten und beim Ausatmen wieder vorne zusammenführen.

Beim Einatmen Schultern heben, beim Ausatmen Schultern fallen lassen.

Beruhigenden Duft einatmen (z.B. Rosen- oder Lavendelöl).

Unter ruhigem Atmen von 90 rückwärtszählen. (bei Wut/Panik)



### **Körperübungen:**

Augenyoga: Kopf still halten und dabei je 5 x nach oben und unten, nach rechts und links, von links unten nach rechts oben, von rechts unten nach links oben, im Uhrzeigersinn, gegen Uhrzeigersinn, auf einen Gegenstand in Ferne und einen in der Nähe schauen, danach Handflächen reiben und auf geschlossene Augen legen.

Mit der Faust leicht auf Schlüsselbein klopfen, den Mund dabei leicht öffnen und Kiefer entspannen, danach Hand aufs Herz.

Mit einer Hand den Daumen der anderen Hand umschließen bzw. Daumen in die Faust der anderen Hand schieben. Beide Seiten probieren.

Auf rechts seit Gewicht verlagern, linken Fuß ransetzen, auf links seit Gewicht verlagern, rechten Fuß ransetzen. Anstelle des Ransetzens kann es auch ein Stampfen und die Bewegung ein heftigeres Schaukeln sein.

Rechten und linken Arm, rechtes und linkes Bein, Kopf, Oberkörper und dann ganzen Körper nacheinander ausschütteln.

Gähnen, mit der Zunge kreisförmig zwischen Zähnen und Backen bzw. Lippen entlangfahren, Augen in die eine und in die andere Richtung rollen lassen.

Kalt duschen und dabei weiter tief und ruhig atmen oder auch mit Wasser gurgeln.

Kopf bzw. Ohr seitlich Richtung Schulter kippen und mit Augen in den entgegengesetzten Augenwinkel blicken, bis man gähnen muss. Eventuell mit der Augenposition etwas spielen, bis das Gähnen kommt. Nach beiden Seiten durchführen.

Erst kleine und dann größere Hüpfen - eventuell auch auf Trampolin und/oder mit den Händen dazu boxen.

Mit dem Rücken an Wand, Baum oder Partner anlehnen und ruhig atmen.

Sich im Bett genussvoll räkelnd, strecken und wälzen oder im Stehen dehnen und strecken.



### Massagen:

Unterkiefer lockerlassen und Kaumuskelatur sanft kreisförmig massieren und nach unten ausstreichen.

Das Philtrum, die Rinne zwischen Oberlippe und Nase, kreisend leicht massieren.

Kopf, Gesicht, rechte Halsseite (mit Öl) leicht massieren.

Kopfhaut - eventuell auch mit Kopfkraulgerät (Metallspinne) - massieren.

Ohrmuscheln und Ohrfläppchen mit je drei Fingern massieren.

Hände auf nackter Haut des Bauches/Sonnengeflechtes ruhen lassen und später mit kreisenden Bewegungen (und Öl) massieren, tief und ruhig atmen.

Sich selbst umarmen und dann gekreuzte Hände langsam von Schultern über Oberarme nach unten streichen lassen.

Füße und Zehen massieren.

Auf den Rücken legen, Beine anwinkeln und durch schaukelnde, rollende Bewegungen Kreuzbein und Rücken massieren.

Auf die Seite legen, Beine leicht anwinkeln, so dass Rücken gerade ist, und mit einer Hand das Kreuzbein sanft massieren.

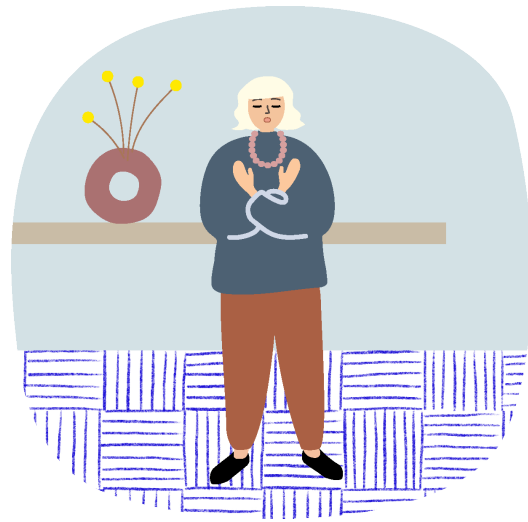
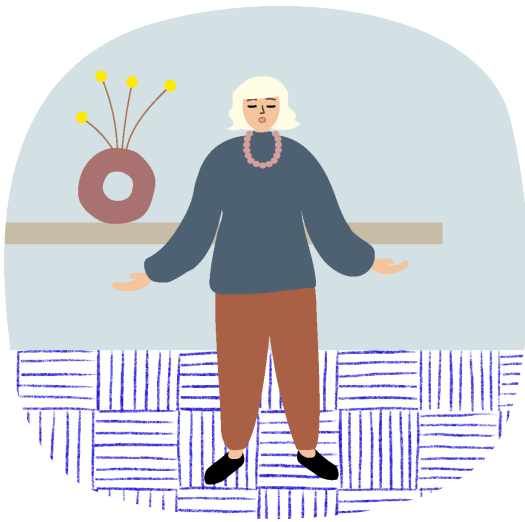
Hinterhauptbein im Sitzen leicht massieren oder durch Liegen auf zwei weichen Jonglierbällen (in einer Socke) entspannen.



### **Visualisierungen:**

Eine schöne Begegnung, ein eindrückliches (Natur-)Erlebnis, einen sicheren Ort oder einen besonders schönen Urlaubsort visualisieren und mit Schulterklopfen mit gekreuzten Händen verankern.

Gedanken-Container visualisieren und mit Schulterklopfen mit gekreuzten Händen verankern. Beunruhigende oder negative Gedanken immer in diesen Gedanken-Container verschließen.



### **Affirmationen:**

Abwechselnd mit rechtem und linkem Arm alles Ungute über die Schulter nach hinten werfen und „Ist mir doch egal“ „Lasse ich hinter mir.“ denken.

Hände abwechselnd öffnen und schließen und „Ich habe alles im Griff!“ denken.

Bequem stehen und laut formulieren:

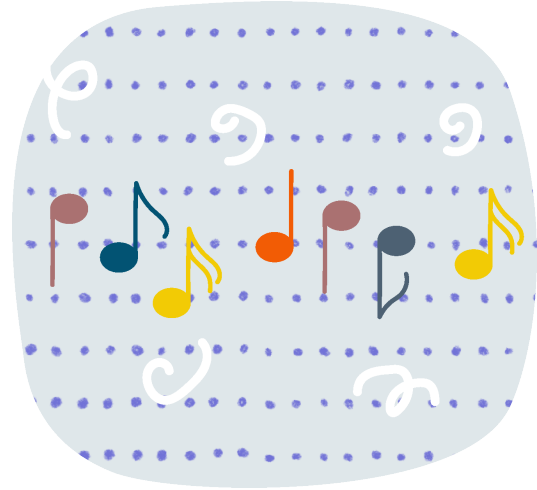
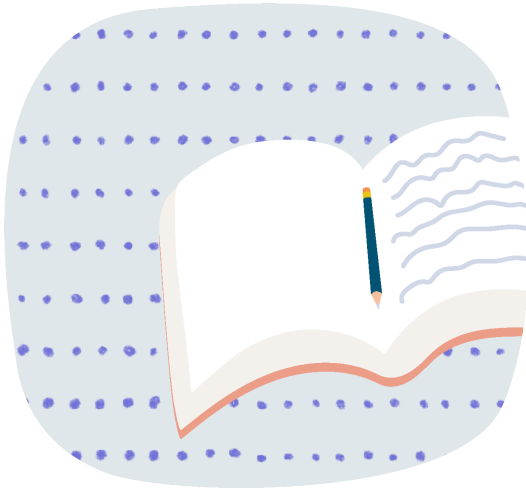
„Ich nehme mir meinen Raum (dabei Arme seitlich ausbreiten), ich erhalte, was ich brauche (dabei Hände drehen, so dass Handflächen nach oben geöffnet sind) und nehme es in mir auf.“ (dabei Arme von der Seite im Viertelkreis nach oben und dann zur Brust führen)

„Wu“-Tönen möglichst tief und sich in Gedanken sagen „Ich mache mir das Geschenk einer tiefen Entspannung“

Positive Affirmationen sich selbst laut vorsagen, z. B. „Ich bin entspannt“ „Ich werde jeden Tag gesünder.“

Bequem auf Boden/Sitzkissen sitzen und laut formulieren:

„Ich danke dem universellen Netz für Leitung und Energie (dabei Arme und Hände nach oben strecken), der Erde dafür, dass sie mich trägt, erhält und nährt (dabei Handflächen seitlich auf Boden legen) und meinem Körper, dass er mich Erfahrung sammeln und lernen lässt.“ (dabei Handflächen gekreuzt auf Brust legen)



### **Weitere Tipps & Vorschläge:**

Magnesium, Zink, Vitamin B, Omega-3-Fettsäuren in ausreichender Menge zu sich nehmen.

Zum Einschlafen auf die rechte Seite legen.

Dankbarkeitstagebuch führen, z.B. „Ich bin dankbar für den heutigen Sonnenschein, für das, was ich schon geschafft habe... für das Lachen meines Kindes.“

Gedanken und Gefühle malend oder schreibend zu Papier bringen. Ohne Wertung. Alles darf da sein.

Lachen, summen, tanzen und singen, auch wenn einem gerade nicht danach ist.

Eine Liste mit Dingen schreiben, die man liebt oder die guttun, sortiert nach Zeitaufwand. Versuche jeden Tag mindestens einen Punkt der Liste zu integrieren.