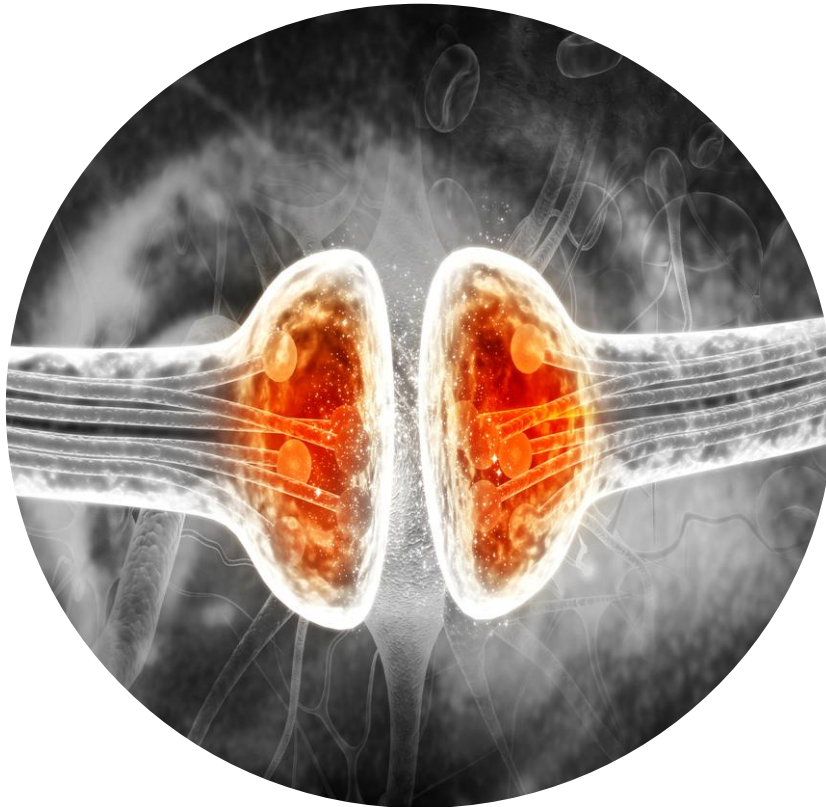


KörperDenken.^{360 GRAD}

NEUROPHYSIOLOGISCHES TRAINING



Das ABC des Nervensystems

30 Tage · 30 Impulse · von A bis Z

Einführung

Dieses ABC ist kein Kurs.

Es will nichts optimieren und nichts reparieren.

Es lädt dich ein, dein Nervensystem besser zu verstehen –
nicht über Wissen, sondern über Wahrnehmung.

Ein Buchstabe pro Tag.

Ein Gedanke, der ordnet.

Ein Satz, der dich begleitet.



„Zwischen Reiz und Reaktion
liegt das Nervensystem –
dort entsteht Erfahrung.“

Das ABC des Nervensystems

A – Atmung

Die Atmung ist der direkteste Zugang zum Nervensystem.
Sie reagiert auf innere Zustände
und kann sie gleichzeitig beeinflussen.

B – Balance

Balance beschreibt einen Zustand innerer Ausgeglichenheit.
In der Neurophysiologie spricht man von **Homöostase** –
der Fähigkeit des Körpers, sich selbst zu regulieren
und im Gleichgewicht zu bleiben.

C – Co-Regulation

Dein Nervensystem lernt Sicherheit im Kontakt.
Nicht alles muss alleine getragen werden.

D – Dauerstress

Stress wird problematisch,
wenn er kein Ende findet.
Pausen sind keine Schwäche,
sondern Regulation.

E – Erholung

Erholung passiert nicht nur im Kopf.
Sie beginnt dort,
wo Kopf und Körper
in einen gemeinsamen Raum eintauchen,
in dem Entspannung möglich wird.

F – Filter

Ein gesundes Nervensystem filtert Reize.
Nicht alles, was ankommt,
muss verarbeitet werden.

G – Grenze

Grenzen schützen nicht vor Nähe.
Sie machen Nähe
überhaupt erst möglich.

H – Homöostase

Homöostase ist die Fähigkeit des Nervensystems,
innere Stabilität aufrechtzuerhalten –
trotz wechselnder Anforderungen von außen.
Sie entsteht nicht durch Kontrolle,
sondern durch feine, fortlaufende Anpassung.

I – Integration

Erlebtes braucht Zeit,
um sich zu setzen.
Nicht alles muss sofort verstanden werden.

J – Jetzt

Dein Nervensystem lebt im Moment.
Vergangenheit und Zukunft
entstehen erst im Denken.

K – Kohärentes Atmen

Kohärentes Atmen beschreibt
einen gleichmäßigen, ruhigen Atemrhythmus.
Ein- und Ausatmung
sind sanft aufeinander abgestimmt.

L – Langsamkeit

Langsamkeit ist ein Signal von Sicherheit.
Sie erlaubt dem Nervensystem,
umzuschalten.

M – Müdigkeit

Müdigkeit ist oft ein Schutzmechanismus.
Sie zeigt, dass etwas zu viel geworden ist.

N – Neugier

Neugier beschreibt eine Form von Aktivierung.
Sie öffnet Wahrnehmung,
solange sie von Orientierung und Sicherheit
begleitet wird.

O – Orientierung

Orientierung entsteht
durch klare Ausrichtung.
Wenn innen klar ist,
muss außen nicht ständig neu sortiert werden.

P – Pause

Pausen sind aktive Regulation.
Sie unterbrechen
automatische Reaktionsketten.

Q – Qualität

Nicht die Menge der Reize entscheidet.
Sondern
ihre Qualität.

R – Regulation

Regulation bedeutet nicht,
immer ruhig zu sein.
Sie beschreibt die Fähigkeit,
zwischen Zuständen zu wechseln.

S – Sicherheit

Sicherheit ist ein körperliches Gefühl.
Sie lässt sich nicht denken,
sondern erfahren.

T – Toleranzfenster

Dein Nervensystem hat einen Bereich,
in dem es gut funktionieren kann.
Außerhalb davon
braucht es Unterstützung.

U – Unruhe

Unruhe ist ein Signal,
kein Fehler.
Sie zeigt,
dass etwas reguliert werden möchte.

V – Vertrauen

Vertrauen wächst langsam.
Es entsteht durch wiederholte,
sichere Erfahrungen.

W – Wahrnehmung

Wahrnehmung ist bereits
eine Form der Regulation.

X – X-beliebig

Nicht alles braucht Bedeutung.
Manches darf
einfach vorbeiziehen.

Y – Yin

Weiche Zustände
beruhigen das Nervensystem.
Nicht alles
muss aktiv gelöst werden.

Z – Zeit

Zeit ist ein Mitspieler
der Regulation.
Manches ordnet sich erst,
wenn du es lässt.



„Ein reguliertes Nervensystem
ist nicht still –
es ist beweglich.“

Ä – Ändern

Nicht alles
muss verändert werden.
Manches darf
zuerst verstanden werden.

Ö – Öffnung

Öffnung geschieht,
wenn Sicherheit da ist.
Nie durch Druck.

Ü – Übergang

Übergänge brauchen Begleitung.
Auch kleine Wechsel
sind Regulation.

ß – Maß

Ein gesundes Nervensystem
kennt Maß.
Nicht zu viel.
Nicht zu wenig.

Eine Übung, die das Nervensystem auf allen Ebenen anspricht

Die Impulse dieses ABC geben Orientierung.
Sie benennen Zusammenhänge,
ohne zu überfordern.

Manchmal jedoch braucht das Nervensystem
keine weiteren Worte,
sondern eine direkte Erfahrung.

Die folgende Übung nutzt die Atmung
als schnellen, körpernahen Zugang zur Regulation.
Sie wirkt einfach, klar
und erreicht das Nervensystem unmittelbar.



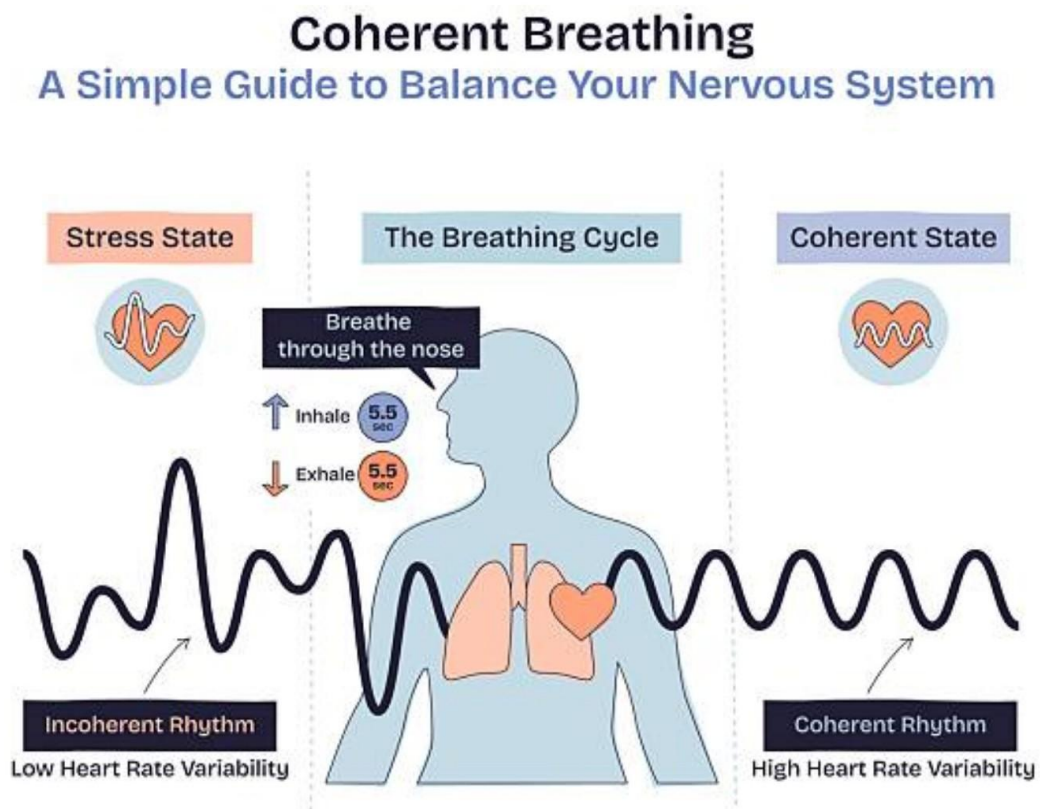
„Orientierung ist eine Form von Sicherheit
für das Nervensystem.“

Kohärentes Atmen

Eine effektive Übung für dein Nervensystem

Die Atmung ist eine der unmittelbarsten Möglichkeiten,
Einfluss auf das Nervensystem zu nehmen.
Sie wirkt direkt,

ohne Umweg über Denken oder Analyse.
Im Folgenden findest du eine Atemtechnik,
die ich als besonders wirksam
und traumasensibel, erlebe:
das kohärente Atmen.



Kohärentes Atmen

Du kannst diese Übung im Sitzen oder im Liegen durchführen.
Wähle die Variante, die sich für dich im Moment stimmig anfühlt.

Ablauf:

- Platziere den Daumen deiner rechten Hand sanft auf dein rechtes Nasenloch
- Atme ca. fünf Sekunden ruhig durch das linke Nasenloch ein
- Wechsle zum Ringfinger auf das linke Nasenloch
- Atme ca. fünf Sekunden ruhig durch das rechte Nasenloch aus
- Der Rhythmus setzt sich anschließend fließend fort:
rechts ein – links aus, links ein – rechts aus, und so weiter

Hinweise:

- Der Atem fließt ruhig und gleichmäßig
- Kein Druck. Keine Leistung. Kein Ziel.
- Wenn Gedanken auftauchen, kehre freundlich zum Atem zurück

Dauer:

- **11 Minuten**
- Am besten stellst du dir dafür einen Timer - „Paced Breathing App“

PACED BREATHING APP

Plattform: Android (Google Play)

Eine kostenfreie Atem-App zur rhythmischen Atemführung (z. B. 5–6 Atemzüge / Minute), geeignet zur schnellen Beruhigung des autonomen Nervensystems. Zeiten für Ein- und Ausatmung sind individuell einstellbar.



„Wenn der Atem ruhig wird,
findet das Nervensystem
seinen eigenen Takt.“

Abschlusstext

Dieses ABC endet nicht mit dem letzten Buchstaben.
Es ist eine Einladung,
immer wieder neu hinzuspüren.

Dein Nervensystem verbindet dich
mit dir selbst
und mit der Welt um dich herum.
Es steht zwischen Innen und Außen –
wahrnehmend, ordnend, regulierend.

Manchmal genügt es,
einzelne Aspekte daraus
neu zu entdecken.

In Verbundenheit mit deinem Nervensystem –
und mit dir.

Sandra Maria Müller