

5. Nervensystem-Regulation bei Hitzewallungen & Wutwellen

Körperorientierte Übungen zur Vagusnerv-Aktivierung im Büro

Der Ansatz: Bringe dich bei plötzlichen körperlichen oder emotionalen Spitzen sofort wieder in die Balance. Körperorientierte Übungen zur direkten Aktivierung des Vagusnervs für Büro und Homeoffice.

Sofort-Tools zur Vagusnerv-Aktivierung

DISKRET IM BÜRO

1 Der Augen-Reset (Basic Exercise nach Stanley Rosenberg)

Verschranke die Hände hinter dem Kopf. Schau bei stillstehendem Kopf mit den Augen ganz nach rechts, bis du unwillkürlich schlucken, seufzen oder gähnen musst (ca. 30–60 Sek.). Wiederhole die Seite nach links. Entspannt den Nacken und reguliert den Nervus Vagus.

BEI HITZEWALLUNGEN & UNRUHE

2 Kälte-Impuls an den Handgelenken

Lasse für 30–60 Sekunden kaltes Wasser über die Innenseiten deiner Handgelenke fließen oder lege ein kühles Tuch in den Nacken. Der Temperaturschock bremst die adrenalinerge Hitzewelle rasch ab.

BEI EMOTIONALEN WUTWELLEN / ÜBERREIZUNG

3 Somatisches Erdungs-Grid

Drücke die Fußsohlen ganz bewusst in den Boden. Umfasse mit beiden Händen fest deinen Oberarm ("Selbstumarmung") und gib spürbaren Druck. Das gibt dem Gehirn die Rückmeldung von Sicherheit und Grenzen.

Notfall-Matrix bei emotionalen Spitzen

Impuls	Körperliche Reaktion	Vagusnerv-Tool
Plötzliche Wut / Ausrast-Gefühl	Herzklopfen, Enge in der Brust	Ausatmen doppelt so lang wie Einatmen (4 Sek ein, 8 Sek aus).
Hitzewelle im Meeting	Schweißausbruch, Verunsicherung	Kühles Glas Wasser umfassen, tief in den Bauch atmen, unauffällig Schultern senken.

Silke Mekat – Coaching & Training für Frauen 40+

Praxisnahe Resilienz, mentale Klarheit & Selbstorganisation ohne Esoterik und Floskeln.

Mehr Impulse und Downloads unter **www.Silke-Mekat.de**