



zurecht
PSYCHOLOGIE
BETTINA KAPFER

ERSTE HILFE GUIDE

Nervensystem Regulieren

leicht gemacht

5 einfache Übungen, die du sofort anwenden kannst

*„Wir können Stressoren und Herausforderungen nicht vermeiden.
Aber wir können beeinflussen, wie wir mit ihnen umgehen und damit
das Ergebnis – unsere Gesundheit und Lebensqualität beeinflussen.“*

— Bettina Kapfer

Warum das funktioniert

Wenn du gestresst bist, hat dein Nervensystem auf "Alarm" geschaltet. Der Sympathikus — dein inneres Notfallprogramm — übernimmt das Steuer. Herzschlag und Atemfrequenz steigen, Muskeln spannen sich an. Das war einmal lebensrettend. Heute läuft dieses Programm leider auch dann, wenn der Stressor kein Säbelzahn tiger, sondern eine volle To-do-Liste ist.

Die gute Nachricht: Es gibt einen Gegenspieler. Der Parasympathikus — dein Ruhe- und Erholungssystem — kann das Alarmsignal aktiv ausschalten. Und sein wichtigster Verbündeter dabei ist der Vagusnerv: der zehnte Hirnnerv, der vom Hirnstamm durch den Hals, über Herz und Lunge bis in den Bauchraum zieht und so gut wie alle inneren Organe innerviert.

Das Besondere: Der Vagusnerv ist eine Zweiwegverbindung. Er schickt nicht nur Signale vom Gehirn in den Körper — er meldet auch zurück. Das bedeutet: Wenn du bewusst auf deinen Körper einwirkst, beeinflusst du direkt dein Nervensystem. Und damit deinen Stresszustand.

Das Ziel dieser Übungen:

Den Vagusnerv stimulieren, den Parasympathikus aktivieren — und so aktiv vom Alarmmodus in den Ruhemodus wechseln. Nicht irgendwann. Sondern jetzt, in diesem Moment.

Deine 5 Erste-Hilfe-Übungen

Je nach Situation — und ja, auch je nachdem, ob die Nase gerade frei ist — wirst du manche Übungen einfacher finden als andere. Das ist völlig in Ordnung. Kein Körper ist immer gleich. Probiere aus, was sich gerade stimmig anfühlt.

ÜBUNGEN MIT ATEMFOKUS

1 Die 4-7-8 Atemtechnik

Die Direktverbindung zum Ruhenerv

Das verlängerte Ausatmen ist wissenschaftlich ein sehr wirksamer Weg, den Vagusnerv direkt zu aktivieren. Beim Einatmen beschleunigt sich der Herzschlag leicht — beim Ausatmen verlangsamt er sich wieder. Je länger das Ausatmen dauert, desto stärker ist dieser Effekt.

Die 4-7-8 Technik macht genau das: Sie verlängert das Ausatmen auf das Doppelte des Einatmens und aktiviert so unser Ruhesystem.

- 1 Setz dich aufrecht hin oder leg dich hin. Schließe die Augen, wenn sich das gut anfühlt.
- 2 Atme durch die Nase ein — zähle dabei langsam bis 4.
- 3 Halte den Atem an — zähle bis 7.
- 4 Atme langsam und vollständig durch den Mund aus — zähle bis 8.
- 5 Das ist eine Runde. Beginne mit 4 Wiederholungen, steigere dich mit der Zeit auf 8.

Warum gerade die Nasenatmung?

Die Nasenatmung lenkt die Luft tiefer in den Bauch — dort, wo besonders viele Rezeptoren des Parasympathikus sitzen. Das vertieft den Entspannungseffekt zusätzlich.

Wichtig: Diese Übung braucht etwas Übung — wie jede Technik. Am besten erst dann „im Stress“ einsetzen, wenn du sie schon geübt hast und vertraut damit bist. Also: jetzt gleich einmal ausprobieren!

ÜBUNGEN OHNE ATEMFOKUS

Wenn die Nase gerade nicht mitmacht ...

Allergiebedingte Beschwerden, eine verstopfte Nase oder einfach der Moment, in dem gezielte Atemübungen sich falsch anfühlen — das alles passiert. Hier sind vier Alternativen, die genauso wirksam den Vagusnerv stimulieren.

2 Summen

Die Vibration als direkte Vagus-Stimulation

Der Vagusnerv verläuft vom Hirnstamm durch den Hals, direkt an den Stimmbändern vorbei. Wenn du summst, vibrieren die Stimmbänder — und diese Vibration stimuliert den Vagusnerv direkt. Das funktioniert auch durch den Mund, ganz ohne Nasenatmung.

- 1 Atme durch den Mund ein — tief in den Bauch, wenn möglich.
- 2 Beim Ausatmen: Lass einen langen, gleichmäßigen Summton entstehen — wie ein sanftes "Hmmm".
- 3 Spüre die Vibration in Brust, Hals und Kopf.
- 4 4-6 Atemzüge wiederholen. Tiefere Töne verstärken den Effekt.

Tipp:

Auch ein langes "Om" oder Gurgeln mit Wasser hat denselben Effekt. Der Vagusnerv reagiert auf jede Art von Vibration im Kehlkopfbereich.

3 Kältereiz — der Taucherreflex

Kaltes Wasser als natürlicher Notfallknopf

Unser Körper besitzt einen uralten Schutzmechanismus: den mammalischen Tauchreflex. Sobald kaltes Wasser das Gesicht berührt, verlangsamt sich der Herzschlag reflexartig — der Parasympathikus schaltet sich sofort ein. Dieser Reflex ist nicht erlernt, er ist angeboren. Und du kannst ihn bewusst nutzen.

- 1 Fülle eine Schüssel mit kaltem Wasser — oder halte die Handgelenke unter kaltes Leitungswasser.
- 2 Tauche Gesicht oder Handgelenke für 20-30 Sekunden ins Wasser.

3 Alternativ: Lege eine mit kaltem Wasser gefüllte Flasche in den Nacken.

4 Spüre, wie sich Puls und Atemrhythmus verlangsamen.

Warum es funktioniert:

Der Kältereiz aktiviert den Vagusnerv über Temperaturrezeptoren im Gesicht und am Hals — direkt, ohne dass du bewusst darauf einwirken musst. Deshalb funktioniert diese Methode auch dann, wenn du zu aufgewühlt für Atemübungen bist.

4 Schütteln

Den Stress buchstäblich vom Körper abschütteln

Hunde schütteln sich nach einem Stressmoment instinktiv — vom Kopf bis zum Schwanz. Sie entladen damit die aufgebaute Körperspannung. Wir Menschen machen das nicht mehr automatisch, aber wir können es bewusst tun. Schütteln löst Muskelspannung und beruhigt das Nervensystem — ganz ohne Konzentration auf den Atem.

1 Stell dich hin. Füße hüftbreit auseinander.

2 Lass die Hände locker hängen und beginne, sie sanft zu schütteln.

3 Steigere die Bewegung: Arme, Schultern, dann den ganzen Körper — so locker wie möglich.

4 1-2 Minuten schütteln, gerne mit deiner Lieblingsmusik.

5 Komme langsam zur Ruhe und spüre kurz nach: Wie fühlt sich der Körper jetzt an?

Tipp:

Klingt vielleicht komisch — wirkt aber wirklich. Am besten ausprobieren, wenn du noch keinen dringenden Bedarf hast. Denn wenn das Nervensystem schon bekannt mit der Übung ist, funktioniert sie im Ernstfall viel besser.

5 Progressive Muskelentspannung

Durch Anspannen zur Entspannung

Das Prinzip der Progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist ganz einfach: Durch das bewusste Anspannen und Loslassen von Muskelgruppen lernt der Körper, echte Entspannung zu "erkennen" und zu vertiefen. Der Fokus liegt nicht auf dem Atem, sondern auf dem angenehmen Gefühl des Loslassens — und genau das aktiviert den Parasympathikus.

1	Setz oder leg dich bequem hin.
2	Beginne mit den Händen: Balle beide Fäuste fest — spanne alle Muskeln für 7-9 Sekunden an.
3	Lass mit einem langen Ausatmen los. Spüre die Entspannung in den Händen.
4	30 Sekunden Pause, dann weiter ein Körperteil nach dem anderen: Schultern, Gesicht, Bauch, Beine — immer diesen einen Körperteil anspannen und danach ganz bewusst loslassen.
5	Schließe mit einer kurzen Körperwahrnehmung ab: Wie fühlt sich der Körper jetzt an?

Ideal auch für:

Schlafprobleme, Verspannungen durch langes Sitzen, Anspannung vor schwierigen Gesprächen oder Terminen.

Und jetzt?

Wie bei jeder Methode aus der Psychologie gilt: Übung macht die Meister*in. Diese Techniken funktionieren am besten, wenn du sie kennst und geübt hast — bevor du sie im Notfall brauchst. Also: Nicht warten, bis der Stress kommt. Ausprobieren, solange noch alles ruhig ist.

Dein Nervensystem ist lernfähig. Je öfter du es trainierst, vom Alarmmodus in den Ruhemodus zu wechseln — desto leichter wird es. Und desto kürzer sind die Momente, in denen der Körper überreagiert.

Über Bettina Kapfer

Mag. Bettina Kapfer, MSc ist Psychologin, Coach und Trainerin für Stressmanagement und Resilienz. Aus ihrer früheren Karriere als Juristin weiß sie aus eigener Erfahrung, wie es sich anfühlt, wenn der Terminkalender überquillt, die To-Do-Liste nie kürzer wird und abends kaum noch Energie für die wichtigen Dinge im Leben bleibt.

In ihrer Arbeit verbindet sie fundiertes psychologisches Wissen mit praktischen Methoden zur Stressreduktion, die im hektischen Alltag tatsächlich umsetzbar sind.

Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Regulation des Nervensystems — und auf der Frage, wie chronischer Stress nicht nur unsere Psyche, sondern auch unsere körperliche Gesundheit beeinflusst.



Ihre Mission:

Menschen, die von ihrem eigenen Körper erschöpft oder überrascht werden, zurück zu sich selbst zu bringen. Weil sie überzeugt ist: Wenn das Nervensystem zur Ruhe kommt, kommt vieles andere von selbst ins Lot.

Bereit für den nächsten Schritt?

Diese Übungen sind ein erster Schritt — ein wirkungsvoller. Aber manchmal braucht es mehr als einen Guide. Manchmal braucht es jemanden, der mit dir schaut, was in deinem ganz persönlichen Alltag möglich ist.

Wenn du neugierig bist, wie Nervensystemregulation, Stressmanagement und Resilienz konkret für dich aussehen können — dann lass uns einfach einmal reden. Unverbindlich, offen, ohne Druck.

**Buche hier dein unverbindliches
Kennenlerngespräch**

Kostenlos & unverbindlich — dein erster Schritt zur Veränderung