



## Ist dein Nervensystem flexibel?



Unser Nervensystem arbeitet ständig und meist ganz unbemerkt. Es sorgt unter anderem dafür, dass unser Herz schlägt, wir atmen, verdauen und wie wir auf unsere Umwelt reagieren. Es ist der instinkthafte Teil in uns, der fortlaufend prüft: Bin ich sicher oder ist da etwas, worauf ich reagieren muss?

Ein gesundes Nervensystem ist flexibel. Es kann aktiv werden und danach wieder zur Ruhe finden. Viele Menschen erleben jedoch Zeiten, in denen das Nervensystem nicht mehr zurück in Phasen der Regeneration findet. Anzeichen dafür können zum Beispiel Dauerstress, Überforderung, Schlafstörungen oder eine innere Schwere sein.

Unser Nervensystem reagiert auf alles, was wir erleben. Und manchmal braucht es gezielte Unterstützung, um wieder mehr Ruhe, Stabilität und inneren Boden zu finden.

### **Mini-Übung für dein Nervensystem**

Schau dich langsam im Raum um und finde drei Dinge, die dir gefallen. Orientiere dich kurz: Wo ist der Ausgang?

Spüre deine Füße am Boden und deine Sitzhocker auf dem Stuhl. Ein Atemzug. Noch einer. Dann summe leise vor dich hin – für dich. Summe zu den Körperteilen, die besonders Aufmerksamkeit brauchen. Dein Körper könnte registrieren: «Ich bin hier sicher»