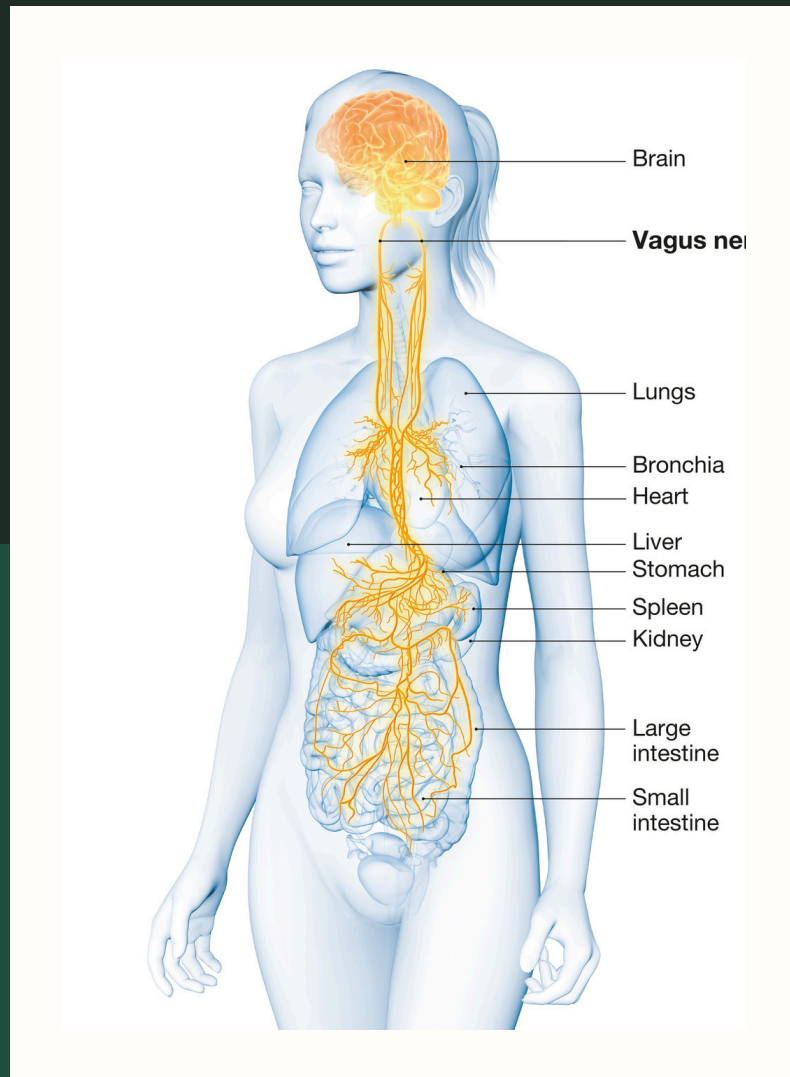


# WORKBOOK

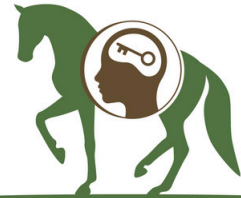


Der Schlüssel zur inneren Balance

# VAGUSNERV

Sandra Polzer

# HALLO!



Sensory Riding  
SANDRA POLZER

Mein Name ist Sandra Polzer und ich freue mich, dass du mit mir in die Welt von Sensory Riding eintauchen möchtest.

Du & Dein Pferd.  
Zwei Systeme.  
So verschieden.  
In vielem gleich.

Schön, dass du da bist!  
Willkommen auf deiner Reise.

# EINFÜHRUNG

## WAS IST DER VAGUSNERV?

Der Vagusnerv – oft auch als Ruhe-Nerv bezeichnet – ist der längste und vielseitigste Nerv unseres Körpers. Er gehört zum parasympathischen Nervensystem, das für Entspannung, Regeneration und innere Balance zuständig ist. Sein Name stammt vom lateinischen *vagus*, was „umherschweifend“ bedeutet – und genau das tut er: Er zieht vom Hirnstamm aus wie ein fein verästelter Ast durch den ganzen Körper – bis zu Herz, Lunge, Magen, Darm, Leber und weiteren Organen.

Er ist so etwas wie eine innere Verbindungslinie zwischen Körper, Geist und Seele – und spielt eine zentrale Rolle dabei, wie wir uns fühlen, wie gut wir verdauen, schlafen, atmen und mit Stress umgehen können.

# WAS DER VAGUSNERV IN DEINEM KÖRPER BEWIRKT:

- Er verlangsamt die Herzfrequenz und fördert ein Gefühl von Ruhe
- Er unterstützt eine tiefe, ruhige Atmung
- Er aktiviert die Verdauung – ein sicheres Zeichen für Entspannung
- Er reguliert Entzündungen im Körper
- Er fördert emotionale Ausgeglichenheit
- Er ist mit der Stimme, dem Gesichtsausdruck und sogar dem Mitgefühl verbunden

Der Vagusnerv ist wie ein versteckter Dirigent deines inneren Orchesters. Ist er in Balance, fühlen wir uns sicher, gelassen und verbunden mit uns selbst und anderen. Gerät er jedoch aus dem Gleichgewicht – etwa durch chronischen Stress, innere Anspannung oder traumatische Erlebnisse – kann es zu einer Reihe körperlicher und seelischer Beschwerden kommen: Schlafprobleme, Verdauungsstörungen, innere Unruhe, Ängste oder Erschöpfung.

# WARUM ES SICH LOHNT, DEN VAGUSNERV ZU AKTIVIEREN:

In den letzten Jahren hat die Wissenschaft den Vagusnerv neu entdeckt – als Schlüssel zur Selbstheilung, zu innerer Ruhe und mehr Lebensfreude. Die gute Nachricht: Du kannst ihn selbst aktivieren. Sanft, bewusst und nachhaltig. Genau darum geht es in diesem Workbook.

Mit gezielten Übungen wie Atmung, Kälteanwendungen, oder Summen, kannst du ihn trainieren wie einen Muskel – und so dein Nervensystem ganz neu ausbalancieren. Du stärkst damit nicht nur deine Gesundheit, sondern auch deine emotionale Resilienz und Selbstregulation.



## WARUM IST ER SO WICHTIG?

Der Vagusnerv gehört zum parasympathischen Nervensystem, dem Teil, der für Ruhe, Regeneration und Heilung zuständig ist.

Er steuert lebenswichtige Prozesse wie:

- Atmung
- Herzfrequenz
- Verdauung
- Stimmgebung
- soziale Verbindung

Wenn der Vagus gut „tonisiert“ ist (also aktiv & flexibel): Du bist stressresistenter, kannst dich schneller beruhigen, schläfst besser, hast eine stabile Verdauung und fühlst dich insgesamt resilienter.

Ist er jedoch geschwächt oder dysreguliert:

Dann fällt es dir schwer, dich zu entspannen, du bist leicht reizbar, hast Verdauungsprobleme, Schlafstörungen oder emotionale Achterbahnfahrten.

# DER VAGUSNERV UND SEINE FUNKTIONEN

- Herzfrequenz: Der Vagusnerv hilft, die Herzfrequenz zu regulieren und den Blutdruck zu senken, was zu einer besseren Entspannung führt.
- Verdauung: Er beeinflusst die Verdauung, indem er die Produktion von Magensäften und die Bewegungen des Darms reguliert.
- Atmung: Der Vagusnerv spielt eine wichtige Rolle bei der Steuerung der Atmung und hilft, den Atem zu beruhigen.
- Emotionale Regulation: Der Vagusnerv ist entscheidend für das Regulieren von Emotionen und hilft dabei, den Körper zu beruhigen, wenn wir gestresst oder ängstlich sind.

”

---

„Wenn man die Ruhe  
nicht in sich selbst  
findet, ist es umsonst,  
sie anderswo zu  
suchen.“

Francois de La Rochefoucauld

“

# DER VAGUSNERV UND DIE EMOTIONEN

Unsere Emotionen sind keine bloßen „Gefühlsduseleien“, sondern ganz reale körperliche Reaktionen – und der Vagusnerv spielt dabei eine entscheidende Rolle. Er ist das zentrale Verbindungsglied zwischen deinem emotionalen Erleben und deinem körperlichen Zustand.

## Emotionen entstehen im Körper

Jede Emotion – ob Freude, Angst, Trauer oder Wut – hat einen körperlichen Ausdruck. Dein Herzschlag verändert sich, deine Atmung wird flacher oder tiefer, dein Bauch zieht sich zusammen oder entspannt sich. Der Vagusnerv leitet all diese Signale weiter:

Er liest deinen inneren Zustand aus und beeinflusst gleichzeitig, wie du dich fühlst.

Man nennt das auch „neurozeptives Erleben“ – dein Körper spürt blitzschnell, ob eine Situation sicher oder bedrohlich ist, noch bevor dein Verstand etwas bewertet. Wenn dein Vagusnerv aktiv ist, fühlst du dich sicher, verbunden und ruhig. Wenn er gehemmt ist, kannst du in Zustände von Angst, Erstarrung oder Reizbarkeit geraten – selbst ohne äußeren Auslöser.

# SYMPTOME EINES GESTÖRTEN VAGUSNERVS

Ein dysregulierter Vagusnerv kann sich durch verschiedene Symptome bemerkbar machen, darunter:

- Chronische Erschöpfung oder fehlender Antrieb
- Verdauungsprobleme wie Blähungen oder Reizdarmsyndrom
- Schlafstörungen und Schwierigkeiten beim Einschlafen
- Emotionale Instabilität, Ängste oder depressive Verstimmungen
- Unruhe und das Gefühl, ständig auf „Hochtouren“ zu laufen

Wenn du diese Symptome bei dir bemerkst, kann das ein Zeichen dafür sein, dass dein Vagusnerv Unterstützung braucht.

Deine Gedanken dazu:

---

---

---

---

---

---

---

# JETZT WIRD ES PRAKTISCH

Deine Reise mit dem Vagus beginnt

Du hast nun viel über den Vagusnerv erfahren – über seine Rolle in deinem Körper, seine Verbindung zu Emotionen, Sicherheit und innerer Balance.

Doch echtes Verstehen entsteht nicht nur im Kopf, sondern vor allem im Erleben.

Die folgenden Übungen laden dich ein, in deinen Körper einzutauchen, feiner hinzuhören und einfache Wege zu entdecken, wie du dein Nervensystem selbst regulieren kannst.

Du brauchst dafür keine Vorkenntnisse – nur ein paar ruhige Momente, deine Bereitschaft zum Ausprobieren und vielleicht etwas Neugier.

Verändere deinen Zustand – einen Atemzug, eine Bewegung, ein Summen nach dem anderen.

Bereit? Dann los. Du findest anschließend vier verschiedene Übungen, die den Vagusnerv stimulieren.

# ATEMÜBUNG 4-7-8

Beruhige deinen Körper in weniger als einer Minute

Diese Atemübung stammt ursprünglich aus dem Pranayama (yogische Atemschule) und wurde von Dr. Andrew Weil als effektive Methode zur Beruhigung des Nervensystems und zur Förderung von innerer Balance bekannt gemacht. Sie aktiviert gezielt den parasympathischen Anteil des Nervensystems – also den Teil, der für Ruhe, Regeneration und Sicherheit zuständig ist.

## **So funktioniert die 4-7-8-Atmung:**

1. Atme durch die Nase ein – zähle dabei langsam bis 4.
  2. Halte den Atem an – zähle dabei langsam bis 7.
  3. Atme durch den Mund aus – zähle dabei langsam bis 8.
- Wiederhole diesen Zyklus 4 Mal.

Du kannst die Lippen beim Ausatmen leicht spitzen, als würdest du durch einen Strohhalm pusten – das verlängert das Ausatmen automatisch und vertieft den Effekt.

## **Warum das wirkt:**

- Verlängertes Ausatmen aktiviert den Vagusnerv, beruhigt Herz und Gehirn.
- Atemanhalten erhöht den CO<sub>2</sub>-Spiegel kurzfristig – das fördert die Achtsamkeit und bringt den Körper in den „Jetzt-Moment“.
- Fokussiertes Zählen hilft dem Geist, zur Ruhe zu kommen – ideal bei kreisenden Gedanken oder innerer Anspannung.

## **Wann & wie oft?**

- Am besten täglich, z.B. morgens nach dem Aufwachen, abends im Bett oder in Stressmomenten.
- 4 Zyklen genügen zu Beginn – später kannst du auf 8 Zyklen steigern.

# WECHSELATMUNG

Die Wechselatmung wirkt direkt auf die Nervenzentren im Gehirn und Brustraum, aktiviert die parasympathische Regulation über den Vagusnerv und bringt Sympathikus und Parasympathikus in Einklang.

Sie verbessert außerdem den **CO<sub>2</sub>-Haushalt**, reguliert den Herzschlag und kann helfen bei:

- Stress & Angst
- Erschöpfung & innerer Unruhe
- Konzentrationsmangel
- Schlafproblemen

## ***So funktioniert die Wechselatmung:***

Schritt 1: Setze dich bequem hin, Wirbelsäule aufrecht.

Schritt 2: Lege die linke Hand entspannt auf dein Knie.

Schritt 3: Forme mit der rechten Hand ein kleines „L“:

- Daumen schließt das rechte Nasenloch
- Ringfinger (oder kleiner Finger) schließt das linke Nasenloch

## ***Jetzt beginnst du mit der eigentlichen Atemtechnik:***

Ein Zyklus (beginne links einzuatmen):

1. Rechtes Nasenloch sanft schließen –
2. Einatmen durch das linke Nasenloch (ca. 4 Sek.)
3. Linkes Nasenloch schließen, rechtes öffnen –
4. Ausatmen durch das rechte Nasenloch (ca. 6 Sek.)
5. Wieder Einatmen durch das rechte Nasenloch (ca. 4 Sek.)
6. Rechtes Nasenloch schließen, linkes öffnen –
7. Ausatmen durch das linke Nasenloch (ca. 6 Sek.)

Das war ein kompletter Zyklus.

Wiederhole 5–10 Zyklen (je nach Zeit & Energie).

# SUMM-ÜBUNG

Summen ist weit mehr als ein Kinderspiel oder ein Zeichen von guter Laune. Es ist eine natürliche, sanfte Methode zur Aktivierung deines Vagusnervs – und wirkt dabei erstaunlich tief.

Der Vagusnerv verläuft u.a. entlang deiner Stimmbänder und Kehlkopfregion. Wenn du summst, entstehen Vibrationen im Hals-, Brust- und Nasenbereich – genau dort, wo der Vagusnerv besonders aktiv wird. Diese feinen Schwingungen wirken beruhigend auf dein Nervensystem, fördern einen gleichmäßigen Atemfluss und bringen dich rasch in einen Zustand von innerer Ruhe.

## **So funktioniert die Summ-Übung**

1. Atme tief ein durch die Nase.
2. Beim langsamen Ausatmen summe einen sanften Ton – wie ein langgezogenes „Mmmmmm“.
3. Lass den Ton möglichst gleichmäßig und weich fließen, ohne Druck.
4. Spüre die feine Vibration in deinem Brustkorb, Hals oder Gesicht.
5. Wiederhole dies für 5–10 Atemzüge.

Optional:

Variiere die Tonhöhe (z.B. etwas höher oder tiefer) und spüre, wie sich die Vibration verändert.

## **Danach:**

- Bleib einen Moment still.
- Spüre nach innen: Wie fühlt sich dein Körper jetzt an? Was hat sich verändert?
- Nimm bewusst wahr, ob deine Gedanken ruhiger geworden sind oder dein Atem freier fließt.

## **Wirkung:**

- ✓ Beruhigt Herzfrequenz und Atmung
- ✓ Aktiviert den parasympathischen Teil des Nervensystems
- ✓ Reduziert Stress, innere Unruhe und Gedankenkreisen
- ✓ Fördert Selbstwahrnehmung & Erdung
- ✓ Hilft bei Einschlafproblemen oder Überreizung

Diese Übung ist ideal für zwischendurch, vor dem Schlafen oder bei emotionaler Überforderung. Sie ist so einfach, dass du sie sogar unauffällig im Alltag (z.B. beim Autofahren oder Spaziergehen) machen kannst.

# KALTE OHREN

Der Vagus liebt Kältereize – sie wirken stark regulierend (bekannt z.B. von der Kälteexposition in Wim-Hof-Methoden oder Gesichtstauchbädern).

## ***So geht's:***

- Nimm ein weiches, kaltes Tuch oder Kühlpad.
- Lege es für 30–60 Sekunden an die Ohrmuschel, besonders an den Tragus (Knorpel vor dem Gehörgang).
- Achte auf ein angenehmes Gefühl – kein Frieren!
- Danach kurz innehalten und nachspüren.

## ***Das wirkt besonders gut bei:***

- innerer Unruhe,
- Angstzuständen,
- nach Überreizung oder Überforderung.

# ÜBUNGEN IM ÜBERBLICK

## Probieren geht über studieren!

---

### 4-7-8 Atmung

4 Sekunden einatmen - 7 Sekunden Luft anhalten, 8 Sekunden ausatmen

### Wechselatmung

Abwechselnd linkes und rechtes Nasenloch schließen

### Summen

Entspann dich, atme ein. Beim langsamen Ausatmen summe einen sanften Ton.

### Kalte Ohren

Lege ein kaltes Tuch für 1 Minute an den Knorpel vor dem Gehörgang.

# WIE GEHT ES JETZT WEITER?

Deine Reise mit dem Vagusnerv beginnt gerade jetzt.

Du hast nun einen ersten Einblick in die Welt des Vagusnervs erhalten – ein faszinierendes Netzwerk, das dein Wohlbefinden, deine Emotionen und deine Körperwahrnehmung auf tiefster Ebene beeinflusst. Du kennst nun Werkzeuge, mit denen du bewusst Einfluss auf deinen inneren Zustand nehmen kannst. Aber wie kann daraus ein gelebter Teil deines Alltags werden?

Anbei findest du Planer zu deiner Verwendung. Nutze sie gerne um deine Tage, Wochen, Monate zu reflektieren. Zum Vagusnerv aber natürlich auch zu anderen Themen, die eine Wichtigkeit in deinem Leben erhalten sollen.

Wie ein feiner Faden zieht sich der Vagus durch dein ganzes Wesen – flüsterleise, aber kraftvoll. Folge ihm – und du findest den Weg zu innerer Sicherheit und liebevoller Präsenz.

# BOTSCHAFTEN DES VAGUSNERVS

Dein innerer Kompass für Sicherheit,  
Verbindung & Heilung

- ✦ „Du bist sicher.“
- ✦ „Du darfst loslassen.“
- ✦ „Du musst es nicht alleine schaffen.“
- ✦ „Ruhe ist keine Schwäche, sondern ein Schlüssel.“
- ✦ „Atme. Du bist jetzt hier.“
- ✦ „Dein Körper ist weise. Du darfst ihm vertrauen.“
- ✦ „Weniger leisten. Mehr fühlen.“
- ✦ „Verbindung heilt.“
- ✦ „Es ist sicher, dich zu spüren.“
- ✦ „In der Stille findest du dich selbst.“
- ✦ „Der Weg nach Hause führt durch den Körper.“



# ABSCHLUSS UND AUSBLICK

Du hast dich in diesem Workbook auf eine besondere Reise begeben – hinein in dein Nervensystem, zu deinem inneren Gleichgewicht und zu dir selbst.

Der Vagusnerv ist weit mehr als nur ein medizinischer Begriff – er ist eine Brücke zwischen Körper und Seele, zwischen innerer Unruhe und tiefer Gelassenheit. Du hast erfahren, wie zentral er für unsere Gesundheit, unsere Stimmung, unsere Leistungsfähigkeit und unser Miteinander ist.

Du hast wertvolles Wissen erhalten und erste kleine Schritte unternommen, um deinen Vagusnerv liebevoll zu aktivieren:

- durch bewusste Atmung, die dein ganzes System beruhigt
- durch achtsame Selbstwahrnehmung und Reflexion
- durch einfache, alltagstaugliche Tools, die deine Selbstregulation fördern

Vielleicht spürst du schon erste Veränderungen – subtil, sanft, aber wirkungsvoll. Vielleicht bist du auch einfach neugierig geworden, was noch alles möglich ist.

♥ Was du daraus machst, liegt jetzt in deinen Händen. Regelmäßigkeit, Freundlichkeit mit dir selbst und die Bereitschaft, dich immer wieder neu einzustimmen – das sind deine Verbündeten auf dem Weg zu mehr innerer Ruhe.

Alles  
Liebe!  
Sandra

# TAGES JOURNAL

## deine Gedanken

---

Datum:

Stimmung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ZIELE

- 
- 
- 
- 
- 

TO DO LISTE

- 
- 
- 
- 
-

# WOCHENPLAN

Datum : .....

M	.....
D	.....
M	.....
D	.....
F	.....
S	.....
S	.....

Fakten & Symptome

Ziele

## NOTIZEN

.....

.....

.....

.....

# MONATSPLAN

## ZIELE

01. ....
02. ....
03. ....
04. ....

## PRIORITÄTEN

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO
