

LEADERS VON MORGEN

Mindful Leadership



The healthy way of work

TOOLBOX:

Vagusnerv - Eine Regulationsübung

#Essenzen

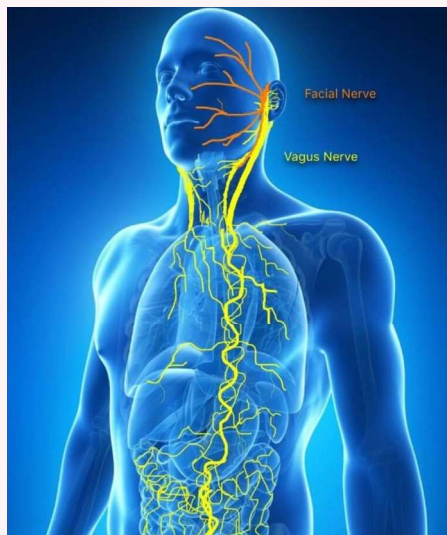
Der Vagusnerv ist Teil des vegetativen Nervensystems, das wir nur zu einem kleinen Teil bewusst beeinflussen können. Es steuert z.B. unsere Atmung. Zusätzlich gehört der Vagusnerv zum parasympathischen Nervensystem, das für unsere Entspannung zuständig ist.

Eine einfache Übung aktiviert den Vagusnerv:

- Die flache Hand auf den Vagusnerv im Nacken legen.
- Die andere Hand auf die Brust legen.
- Tief in den Bauch atmen.
- Halte die Bewegung für wenige Minuten.
- Streiche dann den Nacken und den Hals mit den Fingern aus.
- Wenn Du willst, kannst Du zum Abschluss beide Hände aufs Herz legen und Dich Dir selbst gegenüber in Dankbarkeit üben.



#Bonus



Quelle: <https://enhancenaturals.co.uk/blogs/wellbeing/why-we-now-suspect-the-vagus-nerve-and-gut-health-are-the-fundamental-keys-to-our-wellbeing-and-how-the-creation-of-poop-doping-came-to-be>

Facts zum Vagusnerv

- 1.** Der Vagusnerv beugt Entzündungen im Körper vor.
Wenn der Vagusnerv ein Entzündungssignal erhält, alarmiert er das Gehirn und schickt entzündungshemmende Neurotransmitter an den Körper, die das Immunsystem anspringen lassen.
- 2.** Der Vagusnerv hilft Dir, Erinnerungen zu kreieren.
Wenn der Vagusnerv stimuliert wird, hilft es Dir, Erinnerungen zu empfangen. Neueste medizinische Studien arbeiten deswegen mit diesem Nerv beim Bekämpfen von Alzheimer.
- 3.** Der Vagusnerv hilft Deiner Intuition, mit Deinem Gehirn zu kommunizieren.
Stell Dir den Nerv als ein Walkie-Talkie zwischen Deiner Intuition und Deinem Gehirn vor. Der Nerv vermittelt Deine Gefühle und Impulse an das Gehirn durch sogenannte "Aktionspotentiale". Unterschätze Dein Bauchgefühl nicht.
- 4.** Überstimulierung des Vagusnervs führt zu Ohnmacht.
Wird Dir vielleicht schnell schlecht, wenn Du Blut siehst, Erbrochenes riechst oder an eine Spritze denkst? Das hat nichts mit Schwäche zu tun. Dein Vagusnerv wird aktiviert und lässt Deinen Blutdruck und Puls sinken.

Buch: https://www.hugendubel.de/de/taschenbuch/patrick_george-daily_vagus_nerve_exercises-41853863-produkt-details.html