

Leichte Übungen, die den Vagusnerv (Beruhigungsnerv) stimulieren und die Anspannung reduzieren:

1. Auf 4 Zählzeiten ein- und auf 6-8 Zählzeiten ausatmen.
2. Tief und langsam durch die Nase einatmen, auf 4 Zählzeiten Luft anhalten, langsam und vollständig durch Mund ausatmen, auf 4 Zählzeiten warten, erst danach wieder einatmen.
3. Auf 4 Zählzeiten einatmen, auf 7 Zählzeiten Luft anhalten, auf 8 Zählzeiten ausatmen.
4. Mit einer Hand den Daumen der anderen Hand umschließen bzw. Daumen in die Faust der anderen Hand schieben. (Imitiert das Daumenlutschen.) Beide Seiten probieren.
5. Kopf bzw. Ohr seitlich Richtung Schulter kippen und mit Augen in den entgegengesetzten Augenwinkel blicken bis man gähnen muss. Eventuell mit der Augenposition etwas spielen, bis das Gähnen kommt. Nach beiden Seiten durchführen.
6. Sicheren Ort visualisieren und mit Schulterklopfen mit gekreuzten Händen verankern.
7. Gedanken-Container visualisieren und mit Schulterklopfen mit gekreuzten Händen verankern. Beunruhigende oder negative Gedanken immer in diesen Gedanken-Container verschließen.
8. Gekreuzte Hände langsam von Schultern über Oberarme nach unten streichen lassen.
9. Hände auf nackter Haut des Bauches/ Sonnengeflechtes ruhen lassen.
10. Mit der Zunge kreisförmig zwischen Zähnen und Backen bzw. Lippen entlangfahren.
11. „Wu“-Tönen möglichst tief und sich in Gedanken sagen „Ich mache mir das Geschenk einer tiefen Entspannung“
12. Bequem stehen und laut formulieren:  
„Ich nehme mir meinen Raum (dabei Arme seitlich ausbreiten), ich erhalte, was ich brauche (dabei Hände drehen, so dass Handflächen nach oben geöffnet sind) und nehme es in mir auf.“(dabei Arme von der Seite im Viertelkreis nach oben und dann zur Brust führen)
13. Bequem auf Boden/Sitzkissen sitzen und laut formulieren:  
„Ich danke dem universellen Netz für Leitung und Energie (dabei Arme und Hände nach oben strecken), der Erde dafür, dass sie mich trägt, erhält und nährt (dabei Handflächen seitlich auf Boden legen) und meinem Körper, dass er mich Erfahrung sammeln und lernen lässt.“ (dabei Handflächen gekreuzt auf Brust legen)