



Biohacking Chris

Mehr Ruhe, mehr Energie, klarer Kopf

Spickzettel

Fürs Nervensystem

Über Chris

Chris, Jahrgang 1983, kam durch seine MS-Diagnose im Jahr 2014 zum Biohacking – mit dem Ziel, seinen Körper besser zu verstehen und langfristig gesund, fit und leistungsfähig zu bleiben.

Heute geht es ihm besser denn je. Sein Weg vom Eigenversuch zur echten Transformation hat ihn motiviert, sein Wissen weiterzugeben – an Menschen, die Verantwortung für ihr Leben und ihre Gesundheit übernehmen wollen.

Die Idee für dieses PDF entstand aus eigener Erfahrung: Chris startete früher oft gestresst, müde und innerlich unruhig in den Tag. Erst durch klare, körperbasierte Routinen fand er zu mehr Energie, Struktur und innerer Ruhe.

Sein Fokus: ein regulierter Start in den Tag – mit einfachen, nervensystemfreundlichen Impulsen, die Sicherheit herstellen und dadurch Energie, Klarheit und Fokus ermöglichen. Denn die ersten Minuten nach dem Aufwachen setzen häufig den Ton für den ganzen Tag.

Dank dieser Morgen-Hacks bleibt er auch mit 40-Stunden-Job, Contentproduktion und Online-Business im Flow – ohne sich zu überfordern oder auszubrennen.

Sein Ziel: Dir zu zeigen, wie du dein Nervensystem direkt nach dem Aufwachen aus dem Stressmodus holst – selbst wenn du morgens wie gerädert aufwachst.

Herzlichst, dein Chris



Warum dieser Spickzettel dir den Morgen retten kann

Wenn du morgens kaum aus dem Bett kommst, dich müde, schwer und wie zerschlagen fühlst, obwohl du eigentlich geschlafen hast, bist du nicht allein.

Viele Menschen mit einem überreizten Nervensystem, chronischem Stress oder einfach dauerhaft leerem Akku wachen nicht erholt auf, sondern erschöpft. Der Körper ist wie im Standby-Modus, der Kopf sofort überfordert und erst nach dem zweiten Kaffee geht's halbwegs.

Genau dafür ist dieser Spickzettel gedacht. Er hilft dir, in nur 10–20 Minuten eine machbare 3-Schritte-Morgenroutine zu etablieren, die: deinen Kreislauf und Cortisolspiegel sanft aktiviert, dein überaktives Nervensystem reguliert und dir Fokus, Klarheit und innere Stabilität für den Tag gibt.

Ohne Überforderung.

Ohne Selbstoptimierungsdruck.

Nur mit Tools, die nachweislich wirken und sich gleichzeitig leicht anfühlen.

So nutzt du den Spickzettel richtig

- Druck ihn aus und häng ihn dir gut sichtbar hin, z. B. an den Badezimmerspiegel oder den Kühlschrank.
- Such dir jeden Morgen pro Schritt genau einen Hack aus.
- Teste dich 3–5 Tage durch; dann entwickle deine Lieblings-Kombi.
- Bleib pragmatisch statt perfekt. Jeder einzelne Hack ist besser als gar keiner.

Tipp: Legst du viel Wert auf schöne Optik & Design, lass es professionell drucken; z.B. im DM oder online.

Warum diese Hacks funktionieren

Auf den nächsten Seiten findest du eine Erklärung zu jedem einzelnen Hack aus dem Spickzettel.

Du erfährst:

- Was genau der Hack bewirkt (physiologisch, mental, emotional)
- Warum er so effektiv ist; gerade bei Erschöpfung, Stress oder innerer Unruhe
- Wie du ihn am besten umsetzt, auch wenn du morgens kaum Energie hast



Nervensystem regulieren – in 3 Minuten

Ziel: Stresspegel senken & Sicherheit herstellen



„Mmm“-Summen mit geschlossenen Lippen

Was du tust: Setz dich aufrecht hin, schließ die Augen und summe 3–5 Mal langgezogen „mmm“, sodass du die Vibration spürst.

Was es bewirkt:

- Beruhigt das Nervensystem durch Vibration am Vagusnerv
- Verlängert die Ausatmung → aktiviert den Parasympathikus
- Löst inneren Druck oder Enge im Brustkorb

Warum es wirkt:

Summen stimuliert direkt den Vagusnerv, der für Entspannung & Regeneration zuständig ist. Es wirkt fast wie ein körperinterner Beruhigungsknopf – schnell und effektiv.



Physiologisches Seufzen

Was du tust: Atme einmal tief durch die Nase ein; mach dann direkt einen zweiten, kleinen Atemzug oben drauf und atme vollständig durch den Mund aus. 2–3 Wiederholungen.

Was es bewirkt:

- Reduziert inneren Stressdruck
- Verlängert und vertieft die Ausatmung
- Bringt sofortige Beruhigung & Präsenz

Warum es wirkt:

Diese Atemtechnik wurde in Studien als besonders wirksam zur akuten Stressreduktion bestätigt. Sie reguliert den CO₂/O₂-Haushalt und aktiviert gezielt den Beruhigungsmodus.



Vagus-Massage

Was du tust: Streiche mit zwei Fingern sanft hinter den Ohren, am Hals entlang oder unterhalb des Kieferwinkels. 2 Minuten reichen.

Was es bewirkt:

- Entspannt Kiefer, Nacken und Nervensystem gleichzeitig
- Fördert den Abfluss von Lymphflüssigkeit
- Kann innere Unruhe und Herzklopfen reduzieren

Warum es wirkt:

Der Vagusnerv verläuft nah unter der Haut – besonders gut erreichbar hinter dem Ohr und am Hals. Durch Berührung beruhigst du dein System ganz direkt, fast wie ein inneres „Runterdimmen“.



Kälte-Atem-Kombi

Was du tust: Atme 3 tiefe Atemzüge, dann spritz dir kaltes Wasser ins Gesicht oder nutze einen kalten Waschlappen.

Was es bewirkt:

- Die Atemzüge bringen Präsenz & Fokus
- Der Kältereiz beruhigt das überaktive Nervensystem
- Hilft besonders gut bei Grübeln, Reizbarkeit oder flacher Atmung

Warum es wirkt:

Diese Kombination aktiviert den „Tauchreflex“, der deinen Puls senkt und dein Nervensystem sofort runterregelt – ein natürlicher Gegenpol zum Alarmmodus.



Gurgeln mit Wasser – 30 Sekunden

Was du tust: Nimm einen kleinen Schluck Wasser und gurgle damit für ca. 30 Sekunden – morgens direkt nach dem Zähneputzen.

Was es bewirkt:

- Aktiviert den Vagusnerv über die Rachenmuskulatur
- Verbessert Durchblutung im Hals-Nacken-Bereich
- Wirkt überraschend beruhigend und zentrierend

Warum es wirkt:

Gurgeln ist ein unterschätzter, aber extrem effektiver „Biohack“ für die Vagus-Stimulation. Es ist simpel, schnell – und wirkt. Du wirst den Unterschied spüren.



Aktivierung – für mehr Energie & Wachheit (5–10 Min)

Ziel: Körper wach machen, ohne Stress zu erzeugen



Spaziergang am Morgenlicht

Was du tust: 5–10 Minuten draußen spazieren – möglichst ohne Sonnenbrille

Was es bewirkt:

- Tageslicht hemmt die Melatoninproduktion & hebt den Cortisolspiegel → macht wach
- Reguliert deine innere Uhr → du wirst abends müder und schläfst tiefer
- Bewegung bringt Sauerstoff ins Gehirn → besserer Fokus & Stimmung

Warum es wirkt:

Dein Körper braucht morgens Licht und Bewegung, um zu realisieren: „Der Tag beginnt.“ Das aktiviert dein ganzes System – sanft, aber nachhaltig.



Leichtes Yoga oder Stretching

Was du tust: 5 Minuten einfache Bewegungsabfolgen – z. B. Katze-Kuh, Sonnengruß, Hüftöffner

Was es bewirkt:

- Dehnt verspannte Muskeln & bringt den Körper in Bewegung
- Löst das Gefühl von „Schwere“ und Steifheit
- Unterstützt die Lymphzirkulation → aktiviert Entgiftung & Stoffwechsel

Warum es wirkt:

Morgendliches Dehnen signalisiert deinem Körper: „Wir verlassen den Ruhemodus.“ Und es holt dich sanft aus dem Kopf, rein in den Körper.



Gesicht in Schüssel mit Eiswasser tauchen

Was du tust: Fülle eine Schüssel mit kaltem Wasser + Eiswürfeln. Tauche dein Gesicht 10–15 Sekunden lang ein.

Was es bewirkt:

- Schockeffekt aktiviert sofort deinen Kreislauf
- Reduziert akute Erschöpfung & macht geistig wach
- Kann den Vagusnerv stimulieren → beruhigende Komponente inklusive

Warum es wirkt:

Kältereize wirken wie ein natürlicher Wachmacher. Gleichzeitig wirken sie regulierend auf dein Nervensystem – ein seltener, aber genialer Effekt.



Schütteln, Wippen oder leichtes Hüpfen

Was du tust: Für 1–2 Minuten intuitiv den Körper durchschütteln, auf den Zehenspitzen wippen oder locker hüpfen

Was es bewirkt:

- Löst muskuläre Spannungen und innere Unruhe
- Aktiviert das Fasziengewebe und setzt Energie frei
- Bringt dich raus aus dem Kopf, rein in den Körper

Warum es wirkt:

Diese einfachen Bewegungen sind archaische Entladungsmechanismen, wie sie auch Tiere nach Stress einsetzen. Sie helfen, gespeicherte Spannung loszuwerden – ohne viel Aufwand.



Mini-Trampolin: 1–2 Minuten locker springen

Was du tust: Sanftes, rhythmisches Springen auf einem Trampolin (Rebounding)

Was es bewirkt:

- Aktiviert das Lymphsystem → Detox & Energiefluss
- Kräftigt den Core & bringt Balance
- Hebt die Stimmung durch rhythmische Bewegung

Warum es wirkt:

Trampolinspringen wirkt wie ein sanftes Reboot für dein gesamtes System; gleichzeitig belebend und stabilisierend. Ideal bei Antriebslosigkeit.



Ein Lieblingssong & dazu intuitiv bewegen

Was du tust: Lieblingslied anmachen, 2–3 Minuten dazu tanzen, dehnen, bewegen – wie du magst

Was es bewirkt:

- Hebt deine Stimmung durch Musik
- Verbessert die Atmung und Durchblutung durch Bewegung
- Gibt dir ein Gefühl von Selbstwirksamkeit & Freude

Warum es wirkt:

Gerade bei Erschöpfung fehlt oft Leichtigkeit. Musik & freie Bewegung bringen genau das zurück – auf eine spielerische, unperfekte Weise.



Klarer Kopf, gute Laune & Fokus für den Tag (3–5 Min)

Ziel: Gedanken sortieren & Fokus ermöglichen



Brain Dump

Was du tust: Nimm dir Stift & Papier. Schreib 2–3 Minuten lang alles runter, was dir gerade durch den Kopf geht – ungefiltert, ohne Struktur.

Was es bewirkt:

- Entlastet dein Gehirn direkt nach dem Aufwachen
- Reduziert inneres Chaos & Grübelei
- Schafft Platz für Klarheit & neue Impulse

Warum es wirkt:

Durch das schnelle, ungefilterte Aufschreiben entlastest du dein System – und kommst raus aus der inneren Überforderung.



3 Dinge aufschreiben (Dankbarkeit)

Was du tust: Notiere drei Dinge, für die du im jetzigen Moment dankbar bist – so konkret und ehrlich wie möglich (z. B. „Die ruhige Nacht“, „Mein Kaffee riecht gut“).

Was es bewirkt:

- Lenkt den Fokus weg vom Mangel & hin zum Positiven
- Hebt die Stimmung messbar – gerade bei morgendlicher Erschöpfung
- Trainiert dein Gehirn, auch im Stress das Gute wahrzunehmen

Warum es wirkt:

Dankbarkeit aktiviert Gehirnareale, die für Sicherheit & Verbundenheit zuständig sind. Damit kannst du dein Nervensystem sanft stabilisieren – und emotional ausgeglichener in den Tag starten.



Journaling – 1 von 3

Fokusfragen beantworten

Was du tust: Wähle eine der folgenden Fragen & beantworte sie schriftlich – kurz & ehrlich:

- Was ist heute mein wichtigster Fokus?
- Was würde den heutigen Tag richtig gut machen?
- Welche Mini-Sache kann ich heute für mein Wohlbefinden tun?

Was es bewirkt:

- Stärkt deine Selbstverbindung & Prioritäten
- Hilft, dich weniger fremdbestimmt zu fühlen
- Bringt kleine, machbare Impulse ins Bewusstsein

Warum es wirkt:

Journaling fördert Klarheit, Struktur und eine realistische Ausrichtung. Besonders hilfreich, wenn du dich morgens verloren oder getrieben fühlst.



Meditation & Visualisierung

Was du tust: Setz dich aufrecht hin, schließe die Augen und richte deinen Fokus für 2–5 Minuten nach innen. Stell dir z. B. einen sicheren Ort oder einen gelingenden Tagesstart vor.

Was es bewirkt:

- Beruhigt dein Nervensystem
- Schafft emotionale Stabilität & Zuversicht
- Gibt deinem Tag einen kraftvollen Startimpuls

Warum es wirkt:

Das Gehirn unterscheidet nicht zwischen Vorstellung & Realität – Visualisierung wirkt wie ein inneres Training. Es schafft einen positiven Referenzpunkt, bevor die Welt dich überrollt.



Affirmationen

Was du tust: Wähle 1–2 Sätze, die dich innerlich stärken – z. B. „Ich darf langsam starten.“, „Ich Sorge gut für mich.“, „Ich bin sicher und werde heute getragen.“

Was es bewirkt:

- Baut eine bewusste, positive Selbstverbindung auf
- Stärkt dein emotionales Immunsystem
- Bringt Orientierung & innere Stabilität

Warum es wirkt:

Worte sind machtvoll. Regelmäßig wiederholte Affirmationen helfen, alte Gedankenmuster zu durchbrechen – gerade in stressreichen Lebensphasen.



Biohacking Chris

Biohacking für Energie & Erholung

chris@biohacking-chris.de

www.biohacking-chris.de

[@biohackingchris](https://www.instagram.com/biohackingchris)

