

Spickzettel fürs Nervensystem

Mehr Ruhe, mehr Energie, klarer Kopf

Nutze diesen Spickzettel direkt nach dem Aufwachen, um dein Nervensystem zu regulieren und mit mehr Energie, Klarheit und Ruhe in den Tag zu starten.

1. Nervensystem regulieren – raus aus dem Stress (3 Min)

Ziel: Stresspegel senken & Sicherheit herstellen



“Mmm”-Summen
(geschlossene Lippen)



Kälte-Atem-Kombi



Physiologisches Seufzen



Gurgeln mit Wasser



Vagus-Massage

2. Aktivierung - für mehr Energie & Wachheit (5-10 Min)

Ziel: Körper wach machen, ohne Stress zu erzeugen



Spaziergang am
Morgenlicht



Schütteln, Wippen oder
Hüpfen



Yoga oder Stretching



Auf Trampolin springen



Gesicht in Eiswasser-
Schüssel



Lieblingssong hören &
dazu bewegen

3. Klarer Kopf, gute Laune & Fokus (3-5 Min)

Ziel: Gedanken sortieren & Fokus ermöglichen



Brain Dump



3 Dinge, für die du
dankbar bist



Meditation &
Visualisierung



Journaling



Affirmationen