Gesund bleiben mit der Kraft des Nervensystems

Workshop,
Gesundheitstag 25.9.2024

Lydia Arndt, Diplom Pädagogin

„Ich halte meine Seele in die Sonne."

Das autonome Nervensystem

ist unsere gemeinsame Hardware.

Aufgabe unseres Nervensystems ist es,

dass wir in Gefahrensituationen überleben

und in

sicheren Situationen gedeihen.

Sein Fokus liegt auf den

„Gefahren des Lebens“

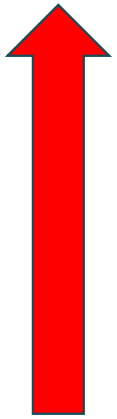
Anspannung

Stressreaktion

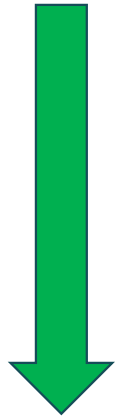
Hoher
Energieverbrauch

Das Autonomes Nervensystem ist ein Überlebenssystem.

Sympathikus



Parasympathikus



Das autonome Nervensystem

ist ein Überlebenssystem.

Glückliche Momente fließen vielfach an uns vorüber.

Wir sind zu sympathisch!

Überall lauern „Gefahren“.

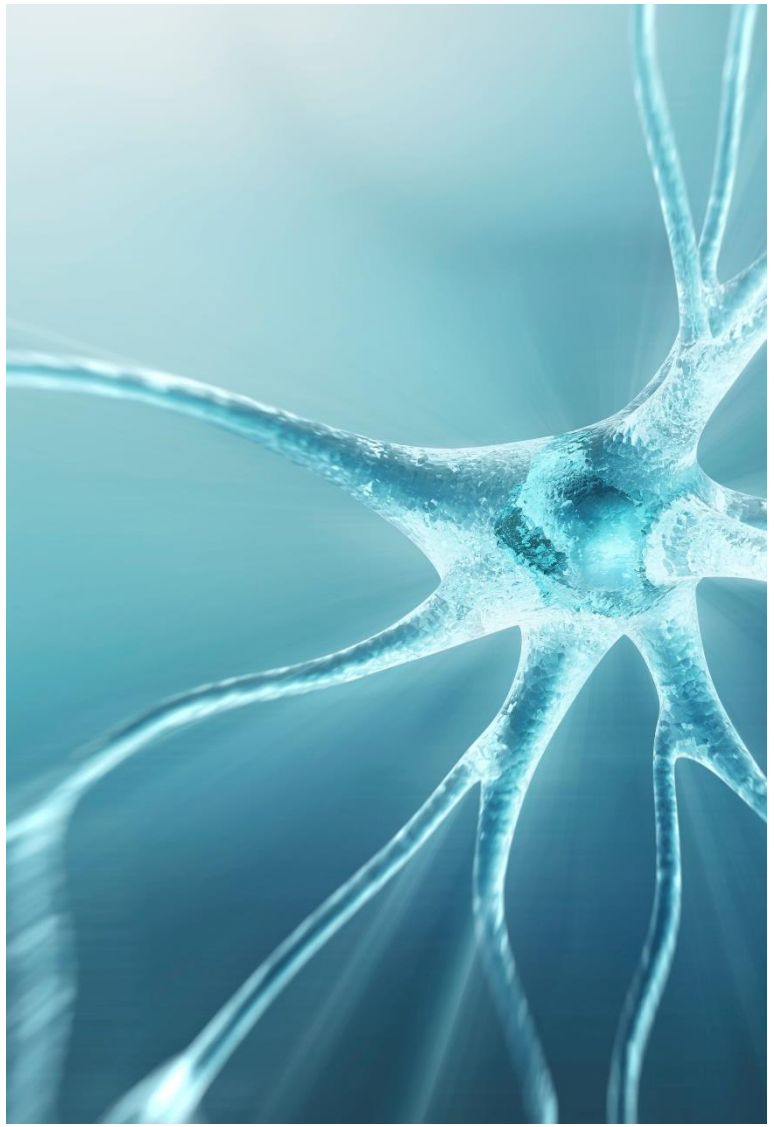
Zu viele Reize, zu viele Infos, zu viele schlechte Nachrichten, zu viel Ärger über. . . , keine Pausen, kein Leerlauf.

Das war anders gedacht!

Was hilft?

Der Vagus Nerv:

- jüngster Teil des Autonomen NS
- nicht nur überleben, sondern miteinander leben.
- reagiert auf Sicherheitssignale.



Er hilft uns „umzuschalten“.

Vom Stress in die Beruhigung.

Er ermöglicht uns Ruhe, Regeneration und Miteinander.

Wenn sich die Anspannung legt, werden wir sanfter und offener für das Miteinander.

Er hilft uns

aus den überlebenssichernden, erschöpfenden Reaktionen heraus.

Der Vagus sorgt für die Regulierung der Stressreaktion.

- Er reguliert die Organtätigkeit.
- Er senkt den Blutdruck
- Er senkt die Herzfrequenz.
- Er vertieft die Atmung.
- Er stimuliert das Immunsystem.
- Er aktiviert das Gefühl von Verbundenheit.

Die Besonderheit des Vagus.

lächeln

freundliche Blicke

weiche Stimme

langsames, melodisches Sprechen

wirkliches Zuhören

Selbstregulation und Coregulation

Vagus Stimulation über

- den Körper
- den Geist
- das Miteinander

Aus der Stressreaktion in die Beruhigung zu finden,

nennt sich Selbstregulation und ist gesund.

Der Vagus hilft.

Selbstregulation über den Geist heißt,

Inmitten all der schlechten Nachrichten
den Blick für das Schöne, das Gelingende und Sichere zu schulen.

Sebastian Purps Pardigol, Leben mit Hirn

Dieser Blick aktiviert den Vagus

und er verbessert sofort unseren physiologischen Zustand und unsere Stimmung.

“Gute Gefühle erhöhen

den Tonus des Nervus Vagus,
das führt uns zu einem gesünderen Leben.”

Psychologin Bethanie Kok, Stressforscherin -Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften

Sicherheitssignale für den Vagus:

- Vom Kopf in den Körper kommen
- Atemvertiefung
- Spiel
- Pausen !!!!!
- Genießen lernen
- Metta Meditation
- sich mit Menschen verbinden

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!