

Somatische Übungen – 7-Tage-Plan zur Regulierung deines Nervensystems

Wenn du dein Nervensystem gezielt beruhigen und stärken möchtest, kann ein strukturierter Plan ein echter Anker sein. Mit einem 7-Tage-Plan baust du Schritt für Schritt eine Verbindung zu deinem Körper auf – ganz ohne Druck, aber mit bewusster Achtsamkeit. Die Übungen helfen dir, Spannungen zu lösen, dich zu zentrieren und dein Nervensystem wieder in Sicherheit zu bringen. Du brauchst dafür keine Vorkenntnisse und auch kein spezielles Equipment – nur etwas Zeit und die Bereitschaft, dir selbst Aufmerksamkeit zu schenken.

Tag 1–2: Atemübungen

Starte mit der 4–2–6-Atemtechnik: 4 Sekunden einatmen, 2 Sekunden halten, 6 Sekunden ausatmen. Setz dich ruhig hin, lege eine Hand auf den Bauch und spüre, wie sich dein Atemraum weitet. Ziel ist nicht, perfekt zu atmen, sondern bewusst.

Tag 3–4: Körperwahrnehmung im Alltag

Nimm dir mehrmals am Tag 1–2 Minuten, um innezuhalten. Stell beide Füße fest auf den Boden, richte deine Wirbelsäule sanft auf und beobachte deinen Atem. Spürst du die Temperatur deiner Hände? Den Druck deiner Kleidung? Diese Mini-Check-ins helfen deinem Körper, sich zu orientieren und Spannung loszulassen.

Tag 5–6: Sanfte Bewegungen für Regulation

Mach morgens oder abends leichte Yoga- oder Dehnübungen. Du kannst z. B. mit der Berghaltung (Tadasana) beginnen, dich achtsam strecken oder im Liegen die Knie zur Brust ziehen. Achte darauf, wie sich dein Körper anfühlt – es geht nicht um Leistung, sondern um Spüren.

Tag 7: Kombination & Reflexion

Wende heute alle drei Elemente an: eine Atemübung, bewusste Körperwahrnehmung im Alltag und 5–10 Minuten Bewegung. Danach nimm dir ein paar Minuten Zeit, um schriftlich oder gedanklich zu reflektieren: Wie ging es dir dabei? Was hat sich verändert? Was möchtest du in der nächsten Woche fortführen?

Diese tägliche Praxis gibt deinem Nervensystem Orientierung, Sicherheit und Struktur – genau das, was es für Regulation braucht. Je öfter du das übst, desto mehr wird dein Körper diese Zustände von Ruhe und Stabilität als "normal" abspeichern.