


Nervensystem beruhigen: 7 Soforthilfe-Übungen (+PDF)

Spüren. Regulieren. Im Alltag ankommen.

Mit  für dich erstellt.



Schön, dass du da bist.

Du hältst hier einen kleinen Werkzeugkasten in den Händen – mit Übungen, Impulsen und Ölen, die dein Nervensystem unterstützen. Nimm dir Zeit damit. Sei neugierig statt perfekt. Und vertraue deinem Körper – er weiß den Weg.

**Wenn du dir wünschst, diesen Weg nicht allein zu gehen:
Ich begleite dich gern – in 1:1 Sessions rund um Nervensystemregulation,
Embodiment und persönliches Wachstum, oder in einer **persönlichen
Aromaberatung**, in der wir gemeinsam schauen, welche ätherischen Öle dich in
deiner aktuellen Lebensphase tragen.**

Schreib mir einfach:

sophiegulich.de/kontakt oder direkt per Mail hallo@sophiegulich.de



Lass uns in Kontakt bleiben

WhatsApp Kanal | Newsletter, inkl. Geschenk für dich

Du möchtest mir Feedback geben,
hast Fragen oder willst den nächsten Schritt gehen?
Dann schreibe mir sehr gerne. Ich freue mich über deine Nachricht.

hallo@sophiegulich.de

Blog: www.liebe-zu-wachstum.de | Website: www.sophiegulich.de

Ein Brief an dich

Wir leben in einer Zeit, die lauter wird. Nachrichten, die Angst machen. Ein Außen, das sich anfühlt als würde es sich immer schneller drehen und als hätten wir immer weniger Einfluss darauf.

Die einzige Antwort auf ein lautes Außen, ist in meiner Welt, ein stabiles Innen. Nicht wegsehen. Nicht verdrängen. Sondern wirklich bei sich sein. Geerdet. Verbunden. In sich selbst, in Liebe, zuhause.

Ich habe das selbst erlebt. In Phasen, wo ich viel gegrübelt habe, viel gezweifelt habe, viele negative Gedanken mit mir getragen habe, habe ich genau das angezogen. Mehr Schwere. Mehr Reibung. Und andersherum genauso: Wenn ich in meiner Mitte war, wenn ich ruhig war hat sich das Leben leichter angefühlt. Menschen sind anders auf mich zugekommen. Dinge haben sich gefügt.

Das ist Energie. Und die beginnt in uns.

Wenn wir es schaffen, unser Nervensystem zu regulieren, uns selbst zurückzuholen, wenn es zu viel wird, dann sind wir für alles gewappnet, was kommt. Nicht weil wir keine Angst mehr kennen. Sondern weil wir einen Ort in uns haben, der stabil bleibt und uns Vertrauen gibt.

Ich glaube fest daran: Wenn jeder gut für sich sorgt und positive Energie in seine Begegnungen bringt, dann wird dieser Ort leichter. Denn, wenn wir gut für uns Sorgen, können wir auch gut für unsere Liebsten da sein. Nicht aus Erschöpfung. Sondern aus Fülle.

Viel Freude beim ausprobieren.

Herzlich,
Sophie

Wenn du dein Nervensystem gezielt beruhigen und stärken möchtest, kann ein strukturierter Plan ein echter Anker sein. Mit diesem 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.

Begleitend zu jedem Tag bekommst du einen Öl-Tipp, der die jeweilige Übung sanft unterstützt.

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.

Dein Öl-Begleiter: Gib 1 Tropfen Weihrauch (Frankincense) in deine Handflächen, verreibe sie und atme drei Mal tief ein, bevor du startest. Weihrauch vertieft den Atem fast automatisch.

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.

Dein Öl-Begleiter: Trage Stress Away als Roll-on auf deine Handgelenke auf. Ein kurzer Atemzug daran wird zum Duft-Anker für deine Pausen – dein Nervensystem lernt: Dieser Duft bedeutet innehalten.

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.

Dein Öl-Begleiter: Diffundiere 2–3 Tropfen Lavendel im Raum. Lavendel signalisiert deinem Nervensystem Sicherheit und erleichtert das Loslassen während der Bewegung.

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?

Dein Öl-Begleiter: Gib 1 Tropfen Valor verdünnt mit Trägeröl auf dein Brustbein, während du reflektierst. Valor stärkt das Gefühl innerer Stabilität und hilft dir, die Erkenntnisse der Woche zu verankern.

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.

Ätherische Öle für dein Nervensystem

Ätherische Öle sind keine Magie — aber sie sind auch keine Einbildung. Wenn du einen Duft einatmest, reist er in Millisekunden direkt ins limbische System — den Teil deines Gehirns, der Emotionen, Erinnerungen und Stressreaktionen verarbeitet. Kein anderer Sinn hat diesen direkten Zugang. Alles andere — was du siehst, hörst, fühlst — wird zuerst gefiltert. Der Geruch nicht.

Das bedeutet: Ein vertrauter, guter Duft kann dein Nervensystem in Sekunden beeinflussen. Nicht weil das Öl "etwas macht" — sondern weil du deinem System eine klare Botschaft schickst. Und wenn du dasselbe Öl immer wieder in ruhigen, starken oder freudigen Momenten nutzt, verknüpft dein Gehirn diesen Duft mit genau diesem Zustand. Du baust dir einen Anker. Das ist Neuroplastizität — ganz praktisch angewendet.

Drei einfache Anwendungsformen:

- Inhalieren: 1 Tropfen in die Handflächen, warm reiben, eine Höhle vor Nase und Mund formen, 2–3 tiefe Atemzüge. Die direkteste und schnellste Wirkung.
- Topisch: 1 Tropfen auf Fußsohlen, Handgelenke oder Herzraum auftragen, idealerweise mit einem Trägeröl wie dem V-6® verdünnt. Fußsohlen haben die größten Poren des Körpers und nehmen das Öl besonders schnell auf.
- Diffuser: Im Raum verteilen — schafft Atmosphäre und wirkt kontinuierlich im Hintergrund.

Wichtig: Qualität macht den Unterschied. Nur therapeutisch reine Öle entfalten diese Wirkung — synthetische Duftstoffe haben sie nicht.

Du möchtest wissen, welche Öle wirklich zu dir passen?

In meiner persönlichen Aromaberatung schauen wir gemeinsam, welche Öle dich in deiner aktuellen Lebensphase unterstützen. [Hier geht es zum Kontaktformular.](#)

Lesetipp: Ätherische Öle: Wirkung und Anwendung für deine Balance.

Fragen für dich — zum Weiterarbeiten

Nimm dir Zeit mit diesen Fragen. Schreibe die Antworten auf — oder spüre ihnen einfach nach.

Körperbewusstsein

- Wie gut ist deine Körperwahrnehmung gerade — auf einer Skala von 1–10?
- Wo im Körper spürst du Stress als Erstes? Nacken? Kiefer? Bauch? Brust?
- Wann hast du dich zuletzt wirklich in deinem Körper zuhause gefühlt?
- Was ist dein erstes körperliches Signal, dass Stress sich ankündigt?

Verbindung zu dir selbst

- In welchen Momenten bist du total mit dir verbunden — und in welchen nicht?
- Was oder wer bringt dich am schnellsten zurück zu dir selbst?
- Welchen Anteil deines Alltags lebst du wirklich bewusst — und welchen auf Autopilot?
- Was möchte dein Körper dir gerade sagen — wenn er sprechen könnte?

Gedanken & innere Stimme

- Welchen Satz sagst du dir am häufigsten, wenn Stress kommt?
- Wie würde ein freundlicher Gegensatz zu diesem Satz klingen?
- Was würde sich verändern, wenn du mit dir selbst sprichst wie mit einer guten Freundin?

Integration & Alltag

- Welche Übungen möchtest du konkret einbauen — wann genau?
- Was ist dein realistischer erster Schritt — schon morgen früh?
- Was würde sich verändern, wenn du täglich 3 Minuten für dein Nervensystem tust?
- Wenn du nur eine einzige Sache mitnimmst — was wäre das?

Lass uns in Kontakt bleiben



WhatsApp Kanal | Newsletter, inkl. Geschenk für dich

Du möchtest mir Feedback geben,
hast Fragen oder willst den nächsten Schritt gehen?
Dann schreibe mir sehr gerne. Ich freue mich über deine Nachricht.

hallo@sophiegulich.de

Blog: www.liebe-zu-wachstum.de | Website: www.sophiegulich.de

Mit Liebe und Vertrauen in dein Wachstum.
Deine Sophie

