

FÜR IHR TEAM · FÜR IHREN ARBEITSTAG

5 Nervensystem-Pausen für den Arbeitsalltag.

Fünf körperbasierte Mikro-Interventionen – wissenschaftlich fundiert, zwischen 60 Sekunden und 2 Minuten. Für die kurze Pause zwischen Meetings, vor dem schwierigen Gespräch, nach dem vollen Vormittag.

01

60 SEKUNDEN

Orientieren

Drehen Sie Kopf und Augen langsam durch den Raum.
Lassen Sie den Blick auf etwas Angenehmem ruhen.

WARUM ES WIRKT

Das Orientieren signalisiert dem Nervensystem Sicherheit
– der ventrale Vagus aktiviert sich.

– nach Stephen Porges, Polyvagal-Theorie

02

2 MINUTEN

Ausatem verlängern

Durch die Nase 4 Sekunden einatmen.
Durch den leicht geöffneten Mund 8 Sekunden ausatmen.

WARUM ES WIRKT

Der lange Ausatem aktiviert den Parasympathikus.
Herzschlag und Blutdruck sinken messbar.

– Balaban et al., Cell Reports Medicine, 2023

03

1 MINUTE

Summen

Einatmen, auf dem Ausatem einen tiefen Ton summen.
Die Vibration in Kehle und Brust spüren.

WARUM ES WIRKT

Vibration an Stimmbändern und Kehlkopf stimuliert
den Vagusnerv – Herzratenvariabilität steigt.

– Gerritsen & Band, Front. Hum. Neurosci., 2018

04

90 SEKUNDEN

Erden

Beide Füße flach auf den Boden.
Gewicht des Körpers spüren.
Schultern, Kiefer, Hände weich werden lassen.

WARUM ES WIRKT

Interozeption holt die Aufmerksamkeit aus dem
Gedankenkarussell zurück in den Körper.

– nach Peter Levine, Somatic Experiencing

05

60 SEKUNDEN

Verbinden

Eine Hand aufs Herz, die andere auf den Bauch.
Oder: kurzer, warmer Blickkontakt – ohne Worte.

WARUM ES WIRKT

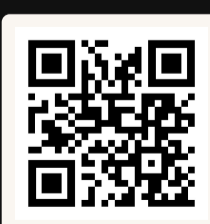
Co-Regulation ist der schnellste Weg in
die ventrale Vagus-Aktivität.
Regulierte Menschen regulieren Menschen.

– nach Porges, The Polyvagal Theory in Therapy

IHR NÄCHSTER SCHRITT

Mehr als Pausen. Echte Praxis.

Nervensystem-Kompetenz für Ihr Unternehmen –
als Impuls, Teambag oder Führungs-Intensiv.



Termin scannen

KONTAKT

stress-wise.de

hallo@stress-wise.de

+49 152 52590436