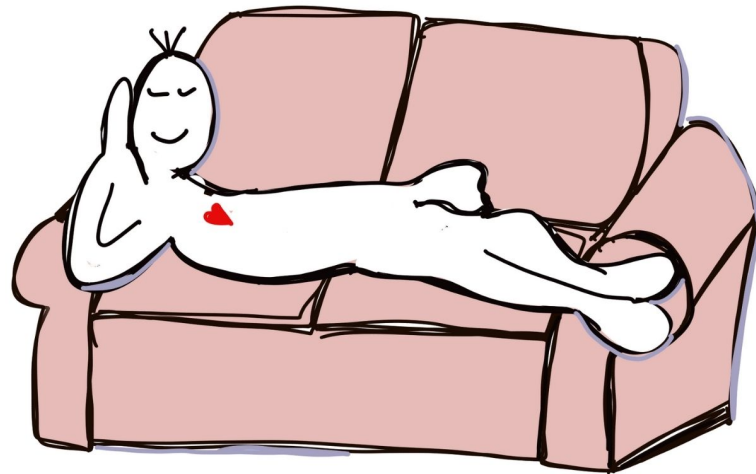




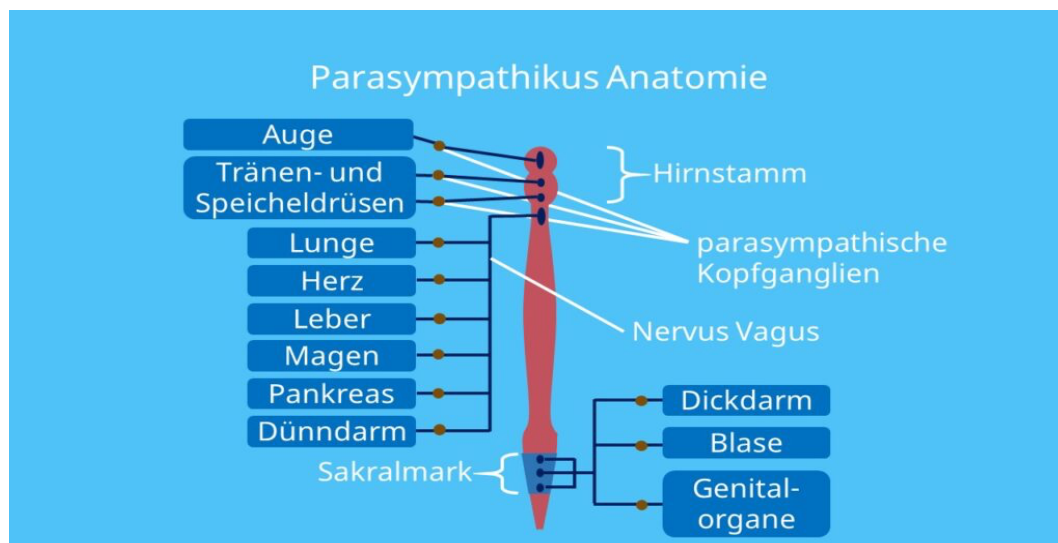
Hi du! Mein Name ist Parasympathikus!

Uff! Endlich kommen wir mal zur Ruhe. Das hat aber auch gedauert, oder? Ich freue mich dich kennenzulernen. Meinen Gegenspieler Mr. Sympathikus hast du ja schon kennengelernt.

Umso wichtiger ist es nun, dass ich mich bei dir vorstelle. Auch ich bin, zusammen mit dem Nervus Vagus, ein wichtiger Teil deines vegetativen Nervensystems. Zuständig für deine Erholung, Entspannung und Verdauung. Ich liebe es einfach rumzuliegen und nichts zu tun.

Du erinnerst dich: Sympathikus, mein Gegenspieler kommt immer dann zum Einsatz, wenn um dich herum ganz schön was los ist. Früher ausgelöst durch den Säbelzahn Tiger oder andere gefährliche Tiere, die dich fressen wollten. Heute ausgelöst durch permanente Beschäftigung, Stress, Ablenkung etc. Schau gern nochmal in der Liste vom Sympathikus nach.

Damit du dir auch von mir einen besseren Überblick machen kannst, kommt hier ein Bild von mir und meinen Aufgabengebieten in deinem Körper.



Bildquelle: Studyflix

Ich

- verlangsame deinen Atem und deinen Herzschlag
- aktiviere deine Verdauung
- verenge deine Bronchien, Herzkranzgefäße und Pupillen
- veranlasse, dass deine Speichelproduktion vermehrt wird
- senke deinen Blutdruck
- hemme die Adrenalinproduktion
-

Natürlich arbeite auch ich nicht alleine und werde von meinen Helfern, den Neurotransmittern, Serotonin und GABA unterstützt. Serotonin ist auch als das sogenannte Glückshormon bekannt. Es wirkt beruhigend und fördert den Schlaf.

Kurz gesagt, ich bin zuständig, dass du nach einem anstrengenden Tag im Büro, nach einem ausgiebigen Sporttraining, nach aufregenden Stunden wieder zur Ruhe kommst und Kraft sammeln kannst.

Nenn mich also gerne deine persönliche Ruheoase oder welcher Name dir auch immer für mich einfällt.

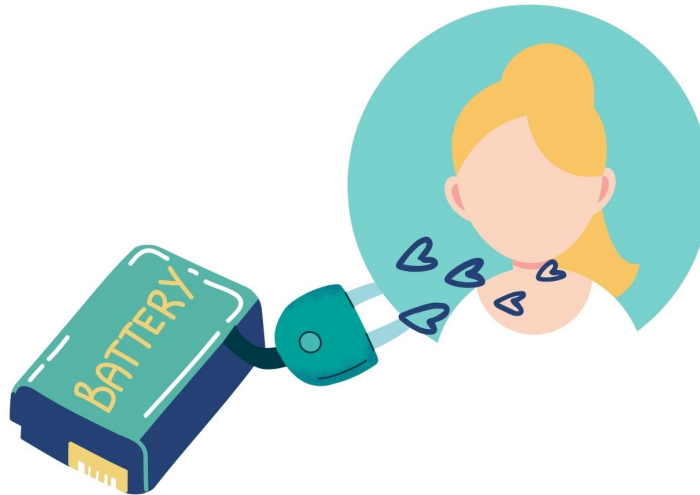


Erstaunlich ist:

- Jeder gute Trainer weiß, dass ein Sportler ohne genügend Ruhephasen sehr schnell an seine körperlichen Grenzen kommt und schon bald keine Leistung mehr erbringt. Ja, sogar ohne Pausen und Regeneration seine Sportkarriere bald an den Nagel hängen kann.
- Wir alle wissen, dass einen Marathon zu laufen große Vorbereitung benötigt und immer wiederkehrende Regenerationsphasen.
- Uns ist klar, dass ein Tiger oder Löwe nach erfolgreicher Jagd erstmal sehr lange Pause macht und einfach nur rumliegt.
- Wir laden regelmäßig unsere Handys auf, weil sie sonst nicht mehr funktionieren. Auch würden wir niemals auf die Idee kommen unser Auto bis zum nächsten Morgen einfach durchlaufen zu lassen, oder?

Warum funktioniert das bei uns selbst dann nicht so gut mit der Entspannung und Erholung?

Wie kommt es nur, dass wir alle wissen wie wichtig es ist und trotzdem denken, dass gerade wir es ohne Ruhephasen schaffen werden? Ohne uns an eine Batterie anzuschließen? Immer wieder alle Signale ignorieren.



Arbeitest du manchmal auch wie verrückt, gehst anschließend zum Sport oder triffst dich danach noch mit Freunden? Oder checkst du, wenn du endlich mal zur Ruhe kommen könntest, noch schnell deine ganzen Nachrichten, alle Social-Media-Kanäle, schaltest den Fernseher ein und schaust Nachrichten, Serien...? Lenkst dich ab?

Muss ich weiter aufzählen?

Hier kommen für dich noch einmal zur Erinnerung die gesundheitlichen Folgen, die entstehen können, wenn ich, dein Parasympathikus, nicht oder nur sehr selten zum Einsatz komme:

- Erhöhte Entzündungsneigung
- Hohe Infektanfälligkeit – tritt auch gerne immer im Urlaub auf
- Diabetes Typ 2
- Herzerkrankungen
- Sodbrennen
- Magenprobleme
- Verdauungsprobleme
- Muskelverspannungen
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Schlafstörungen
- usw.

Dein Selbstcheck

Mit dem folgenden Selbstcheck kannst du überprüfen, ob du schon genügend Platz in deinem Leben eingeräumt hast, um deine Speicher immer wieder aufzufüllen

		JA	NEIN
1	Ich baue genügend Pausen in meinen Alltag ein – wirkliche Pausen in denen ich abschalte und nicht multifunktional unterwegs bin		
2	Ich bin in der Lage mindestens 10 Minuten am Stück einfach mal nichts zu tun – wirklich nichts – rein gaaaaar nichts!		
3	Muskelverspannungen sind für mich ein Fremdwort		
4	Ich schalte mein Handy regelmäßig auch mal tagsüber auf Standby Modus und kann mir vorstellen mal einen ganzen Tag darauf verzichten meine Nachrichten zu checken		
5	Ich kann super ohne Alkohol, Schokolade, Chips, TV, Social Media etc. entspannen		
6	Ich gehe regelmäßig an die frische Luft und bewege mich ausreichend – auch mal langsam und bewusst		
7	Ich kenne mindestens zwei verschiedene Atemtechniken und benutze sie auch regelmäßig		
8	Ich schlafe meistens durch und wache morgens erholt auf		
9	Ich weiß genau welche Dinge ich tun muss, damit ich entspanne		
10	Meine Verdauung (wir sind ja unter uns) funktioniert einwandfrei und regelmäßig		

Überwiegt die Anzahl der Felder, bei denen du mit **NEIN** geantwortet hast?

Perfekt! Genau deshalb war es gut, dass wir uns heute kennengelernt haben!

Hast du Lust ein kleines bisschen entspannter zu werden? Es ist wirklich einfach und beginnt mit dem ersten Schritt.

Wie der lautet?

„Um den Ball zu fangen, musst du ihn fangen wollen!“

Willst du?

Nimm dir heute fünf bis zehn Minuten Zeit, schnapp dir einen Zettel oder ein Heft und beantworte folgende Fragen:

- Was bedeutet das Wort Entspannung für dich?
- Gibt es in der Bedeutung Unterschiede von früher im Vergleich zu heute?
- Welche Sätze/Sprüche/Zitate fallen dir zum Thema Entspannung ein?
- Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du entspannt bist?
- An welcher Stelle fühlst du das?
- Wie fließt dein Atem dabei?
- Wie wichtig ist dir Entspannung in deinem Leben? Skala: 1 = gar nicht wichtig bis 10 = sehr wichtig
- Wie schaffst du es dich zu entspannen?
- Umkehr: Was musst du tun, damit du so richtig schön gestresst bist?

Zum Abschluss: Finde ein schönes Foto/Bild, dass für dich Entspannung darstellt.

Wenn du Lust hast, besorgst du dir ein schönes Heft, in das du alle Antworten hineinschreibst. Vielleicht hast du auch schon eins? So findest du alles in Zukunft immer wieder, wenn du es brauchst.

Ich war viele Jahre überhaupt nicht gut entspannt. Das hat sich immer ein bisschen so angefühlt wie ständig auf der Flucht sein oder nie wirklich ankommen.

Eins kann ich dir verraten: Wenn du erst einmal weißt, wie toll es sich anfühlt wirklich entspannt zu sein, wirst du dich fragen, wieso du so lange damit gewartet hast.

Je früher du beginnst, je weniger können Langzeitschäden entstehen.

Du willst direkt tiefer einsteigen? Mehr üben? Schau doch auch mal in meinem Blog vorbei. Hier gibt es für dich schon viele schöne Anregungen, die dir helfen mehr zu dir und deiner inneren Ruhe zu finden.

Und! In jedem der nächsten Newsletter werden weitere hinzukommen.

Ich freu mich übrigens sehr, wenn du mir schreibst, wie es dir damit geht.

„Es wird dich stark machen, dich ab sofort wie einen kostbaren Gegenstand zu behandeln, versprochen.“

Hab eine wundervolle Zeit.

Bis ganz bald

*Deine
Daniela*

