HOLFINITY
AKADEMIE



Der Vagusnerv

Schlüssel zu Regeneration, Schlaf & innerer Balance

www.holfinity.com

Impressum

Information gemäß § 5 E-Commerce-Gesetz und Offenlegung
gemäß § 25 Mediengesetz – Diensteanbieter und Medieninhaber:

Holfinity GmbH
Graben 25, 4020 Linz
info@holfinity.com
+43 660 59 99 005

Vertreten durch: Iris Lichtenberger
UID-Nr.: ATU79768225
Gewerbeberechtigung:
Freies Gewerbe
GISA-Zahl: 30072879

Weitere Hinweise
Image Credits:
Shutterstock
Pixabay
Fotolia
HOLFINITY

Externe Links:
Unser Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.

Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Schutzrechte:
Alle auf dieser Website genannten Produktnamen, Produktbezeichnungen, Marken und Logos sind eingetragene Marken und/oder sonstiges Eigentum der Holfinity GmbH.

Alle Texte und Grafiken: © Holfinity GmbH oder die Rechteinhaber.

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem österreichischen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.

Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen.



IRIS LICHTENBERGER

GESCHÄFTSFÜHRERIN, REFERENTIN UND GRÜNDERIN DER BIOENERGETISCHEN KINESIOLOGIE UND DEREN -BALANCEN

"Meine Vision ist es, dass in jeder Familie mindestens eine Person Anwendungen aus dem Bereich der ganzheitlichen Gesundheit beherrscht und helfen kann."

KONTAKT

TELEFON

+43 660 5999005

EMAIL

iris@holfinity.com

ADRESSE

HOLFINITY GmbH
4020 Linz, Graben 25

AUSBILDUNGEN

- Prinzipen der Kinesiologie Lehrberechtigung
- Brain Formatting Lehrberechtigung
- Balancieren mit den fünf Elementen
- Balancieren mit den fünf Elementen Lehrberechtigung
- Chakra intensiv
- Chakra Metaphern Lehrberechtigung
- Klang und Licht Lehrberechtigung
- Ging Hologramm
- Neuroemotionale Bahnen 1-4
- Immunsystem, Impfungen, Allergien 1+2
- Hormonsystem 1+2
- Körperstruktur Hologramm 1+2
- Primitive Reflexe und Hirnstamm
- Gehirn Hologramm A
- Neurotransmitter Hologramm
- Burnout
- Histamin Intoleranz
- Herz-Kreislauf-System Physiologie & Pathologie Hologramm
- Atmungssystem Physiologie & Pathologie Hologramm
- Zentrales Nervensystem Physiologie & Pathologie Hologramm
- Peripheres Nervensystem Physiologie & Pathologie Hologramm
- Verdauungssystem Physiologie und Pathologie Hologramm
- Harnsystem Physiologie & Pathologie Hologramm
- Cranio Sacral Balancing
- Touch for Health
- Brain Gym
- EFT (Klopfakupressur)
- chinesische Quantum Methode
- Matrix Energetics
- Dorn Breuss Methode
- R.E.S.E.T. (Kiefergelenksentspannung)
- Geistheilung
- Neue Medizin (Grundlagen, Organe Psychosen..)
- Homöopathie
- Bachblüten
- Schüsslersalze
- Heilkräuter (nach Maria Treben)

IRIS LICHTENBERGER

GESCHÄFTSFÜHRERIN, REFERENTIN UND GRÜNDERIN DER BIOENERGETISCHEN KINESIOLOGIE UND DEREN -BALANCEN

Seit 2003 widme ich mich der ganzheitlichen Gesundheit, motiviert durch die Suche nach alternativen Behandlungsmethoden für meinen Sohn. Meine Neugier für komplementärmedizinische Ansätze wurde durch Herausforderungen während seiner Entwicklung geweckt. Ich investierte viel Zeit in meine Ausbildung, lernte von internationalen Experten in Gesundheit, Biologie und Energetik und erzielte bald auch bei anderen Klienten in meiner Praxis bemerkenswerte Ergebnisse. Mein Wissensdurst führte mich zu intensiver Forschung und Weiterbildung, um die Verbindungen zwischen Psyche, Gehirn, Körper und energetischer Ebene zu verstehen. Dieses vertiefte Wissen ermöglichte es mir, holistische Ansätze nicht nur in meiner Praxis, sondern auch in Kursen und Weiterbildungen anzubieten. Seit 15 Jahren konzentriere ich mich auf die vier Säulen Psyche, Gehirn, Biologie und Energetik, die sich zu einem ganzheitlichen Ansatz vereinen. Ich sehe mich als Expertin in der Zusammenführung dieser Ebenen, teile mein Wissen in Kursen für Anfänger und Fortgeschrittene und entwickelte eigene Balancemethoden, die auf Biologie und Energetik basieren. Mit Herz, Freude, Achtsamkeit und Respekt widme ich mich der ganzheitlichen Gesundheit.



DER VAGUSNERV, REGENERATION UND GESUNDER SCHLAF

Vielleicht kennst du dieses Gefühl: Du funktionierst. Du gibst dein Bestes. Du meisterst deinen Alltag. Und trotzdem spürst du tief in dir, dass dein Körper nicht mehr wirklich abschaltet.

Die Gedanken kreisen. Die Schultern bleiben angespannt. Der Schlaf bringt nicht mehr jene Erholung, nach der du dich sehnst. Die Verdauung reagiert sensibel. Innere Unruhe wechselt sich mit Erschöpfung ab. Und manchmal fühlt es sich an, als wäre dein ganzes System ständig auf Empfang. Genau hier beginnt ein faszinierender Blick auf den Menschen: beim vegetativen Nervensystem – und ganz besonders beim Vagusnerv.

Der Vagusnerv ist einer der wichtigsten Nerven für Ruhe, Regeneration, Verdauung, Schlaf, Herzrhythmus, emotionale Balance und innere Stabilität. Er ist eng mit dem Parasympathikus verbunden – also jenem Anteil unseres Nervensystems, der den Körper in Erholung, Aufbau und Selbstregulation begleitet.

Wenn der Sympathikus dauerhaft aktiv ist, lebt der Körper im Leistungs-, Stress- oder Alarmmodus. Das ist kurzfristig sinnvoll, wenn wir eine Herausforderung bewältigen müssen. Problematisch wird es, wenn dieser Zustand zum Alltag wird.

> Der Mensch schläft vielleicht – aber regeneriert nicht tief.
> Er ruht sich aus – aber der Körper bleibt innerlich angespannt.
> Er möchte loslassen – aber das Nervensystem hält fest.
> Er wünscht sich Lebensfreude – aber der Körper fühlt sich nicht wirklich sicher.

Der Vagusnerv ist kein Zauberknopf. Aber er ist ein stiller Schlüssel. Er kann dem Körper helfen, aus Anspannung zurück in Sicherheit zu finden, aus Dauerleistung zurück in Aufbau und aus innerer Unruhe zurück in Rhythmus.

Warum der Vagusnerv der Schlüssel ist

Der Vagusnerv ist deshalb so spannend, weil er nicht nur ein anatomischer Nerv ist. Er ist eine Brücke zwischen Gehirn, Organen, Atmung, Herz, Verdauung, Emotionen und innerer Wahrnehmung. Über ihn erfährt das Gehirn ständig, wie es dem Körper geht – und der Körper erhält Signale, ob er weiterhin wachsam bleiben muss oder ob Regeneration möglich ist.

Für dich bedeutet das: Wenn du den Vagusnerv verstehst, beginnst du Stress, Schlafprobleme, Erschöpfung und innere Unruhe nicht mehr nur als einzelne Symptome zu sehen. Du erkennst sie als Ausdruck eines Nervensystems, das wieder in Balance finden möchte.

DAS NERVENSYSTEM ALS INNERE STEUERZENTRALE

Unser Nervensystem ist ein hochintelligentes Kommunikationssystem. Es verarbeitet Informationen, steuert Reaktionen, nimmt innere und äußere Reize wahr und sorgt dafür, dass der Körper in jeder Sekunde auf das Leben reagieren kann.

Das somatische Nervensystem ermöglicht bewusste, willentliche Bewegungen und Reaktionen. Wenn du deine Hand hebst, gehst, sprichst oder bewusst tief einatmest, ist dieser Anteil beteiligt.

Das vegetative Nervensystem wird auch autonomes Nervensystem genannt. Es reguliert lebenswichtige Abläufe, ohne dass wir bewusst daran denken müssen: Herzschlag, Atmung, Blutdruck, Verdauung, Stoffwechsel, Hormonausschüttung, Blutzirkulation, Schlaf-Wach-Rhythmus, Immunreaktionen und innere Organfunktionen.

Das vegetative Nervensystem besteht aus drei wichtigen Bereichen: Sympathikus, Parasympathikus und enterischem Nervensystem, dem sogenannten Bauchhirn. Für das Thema Vagusnerv sind vor allem Sympathikus und Parasympathikus entscheidend.

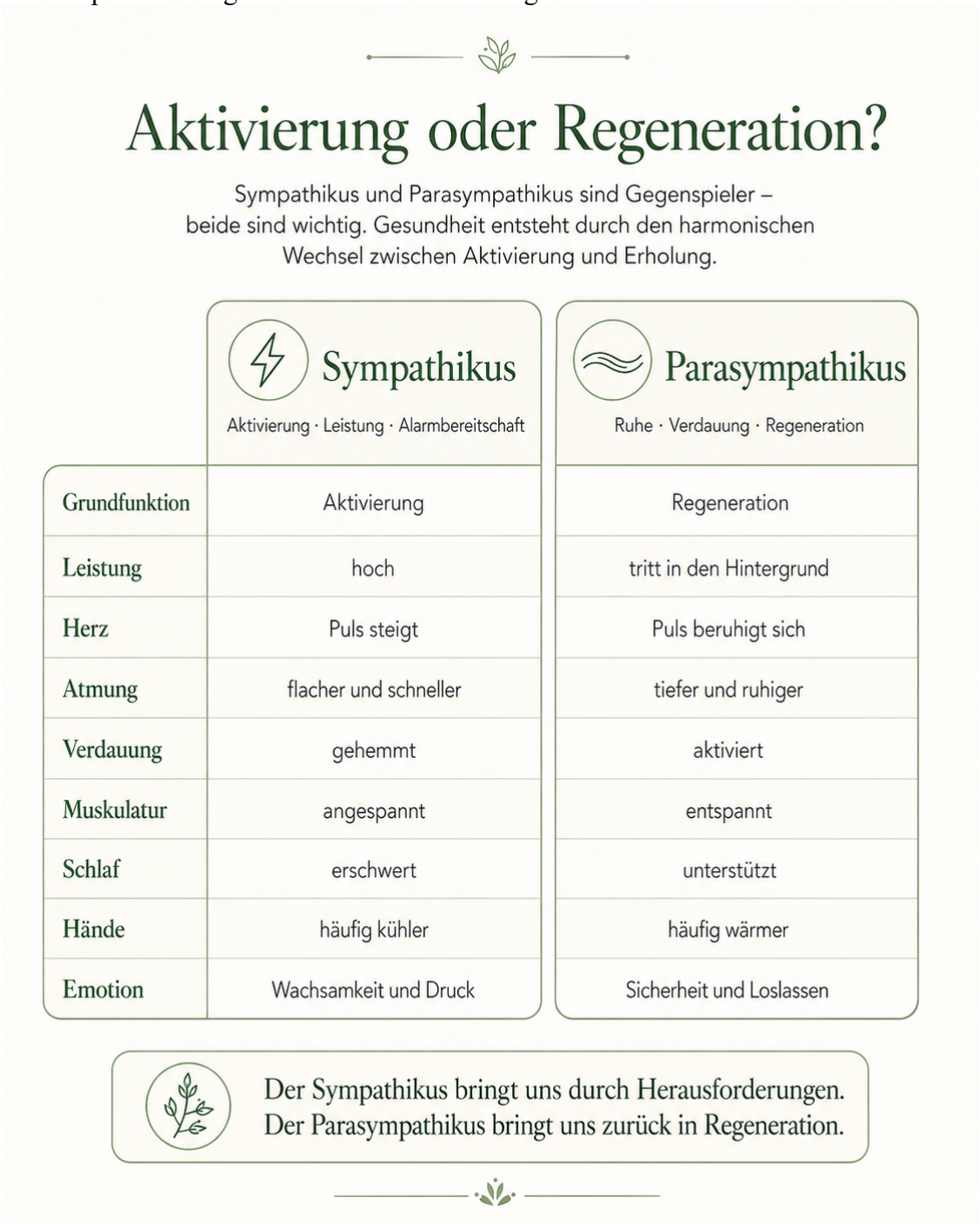


Das Nervensystem im Überblick

SYMPATHIKUS UND PARASYMPATHIKUS

Sympathikus und Parasympathikus sind Gegenspieler – aber keine Feinde. Beide sind wichtig. Beide haben eine Aufgabe. Gesundheit entsteht nicht dadurch, dass einer der beiden Anteile ständig dominiert, sondern durch den harmonischen Wechsel zwischen Aktivierung und Regeneration.

Der Sympathikus hilft uns, handlungsfähig zu bleiben. Er aktiviert den Körper für Leistung, Schutz, Fokus und Reaktion. Der Parasympathikus hilft uns, wieder herunterzufahren. Er unterstützt Ruhe, Verdauung, Schlaf, Aufbau und Regeneration.
Wenn dieses Zusammenspiel gelingt, entsteht innere Stabilität. Wenn es aus dem Gleichgewicht gerät, beginnt der Körper oft zu signalisieren: Etwas möchte gesehen werden.



Aktivierung oder Regeneration? Sympathikus und Parasympathikus im Vergleich

DER VAGUSNERV – DEIN INNERER REGENERATIONSNERV

Der Vagusnerv ist der zehnte Hirnnerv. Sein Name kommt vom lateinischen Wort „vagus“ und bedeutet „umherschweifend“ oder „wandernd“. Dieser Name passt sehr gut, denn der Vagusnerv zieht vom Hirnstamm aus durch den Hals, den Brustraum und weiter in den Bauchraum.

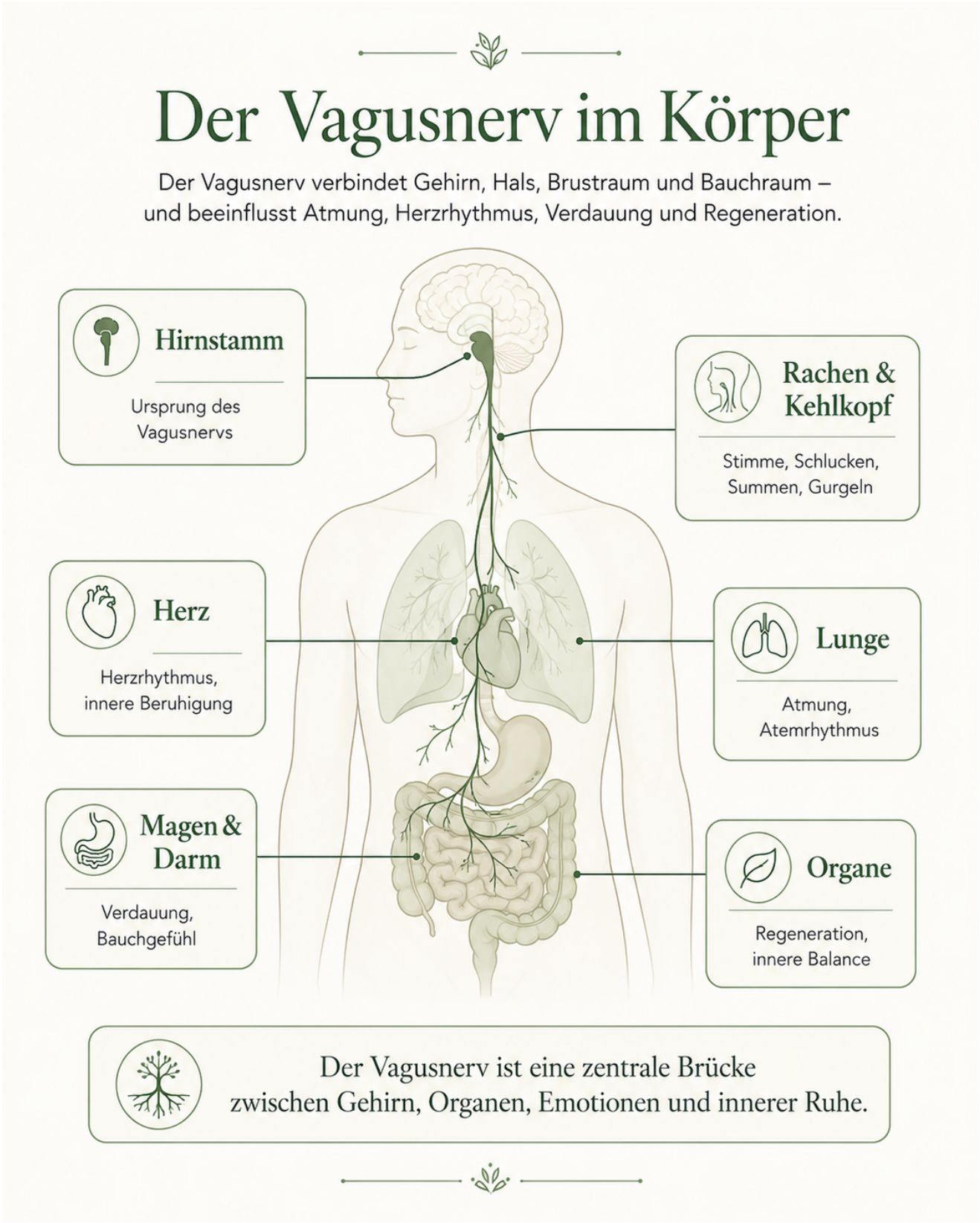
Er steht mit vielen inneren Organen und Körperfunktionen in Verbindung: Rachen und Kehlkopf, Stimme und Schlucken, Atmung, Herzrhythmus, Lunge, Magen, Darm, Leber, Milz, Nierenregion, Verdauungsorgane und innere Körperwahrnehmung.

Besonders spannend ist: Der Vagusnerv ist keine Einbahnstraße. Er leitet nicht nur Signale vom Gehirn in den Körper. Ein großer Teil seiner Fasern bringt Informationen aus dem Körper zurück zum Gehirn.

Das bedeutet: Dein Gehirn erfährt über den Vagusnerv ständig, wie es deinem Körper geht. Ist die Atmung ruhig? Ist der Bauch entspannt? Ist der Herzrhythmus stabil? Ist Verdauung möglich? Fühlt sich der Körper sicher an? Oder bleibt er angespannt, gereizt, flach atmend und in innerer Alarmbereitschaft?

Diese Rückmeldungen beeinflussen, wie wir uns fühlen. Deshalb ist der Vagusnerv so eng verbunden mit innerer Ruhe, emotionaler Regulation und dem Gefühl, im eigenen Körper wieder anzukommen.





Der Vagusnerv als Brücke zwischen Gehirn, Organen, Emotionen und innerer Ruhe

STRESS IST NICHT NUR EIN GEFÜHL – STRESS IST BIOLOGIE

Wenn wir Stress erleben, reagiert nicht nur unser Denken. Der gesamte Organismus passt sich an. Ein belastendes Erlebnis, ein Konflikt, ein Schreck, emotionaler Druck oder eine dauerhafte Überforderung können im Körper eine biologische Reaktionskette auslösen.

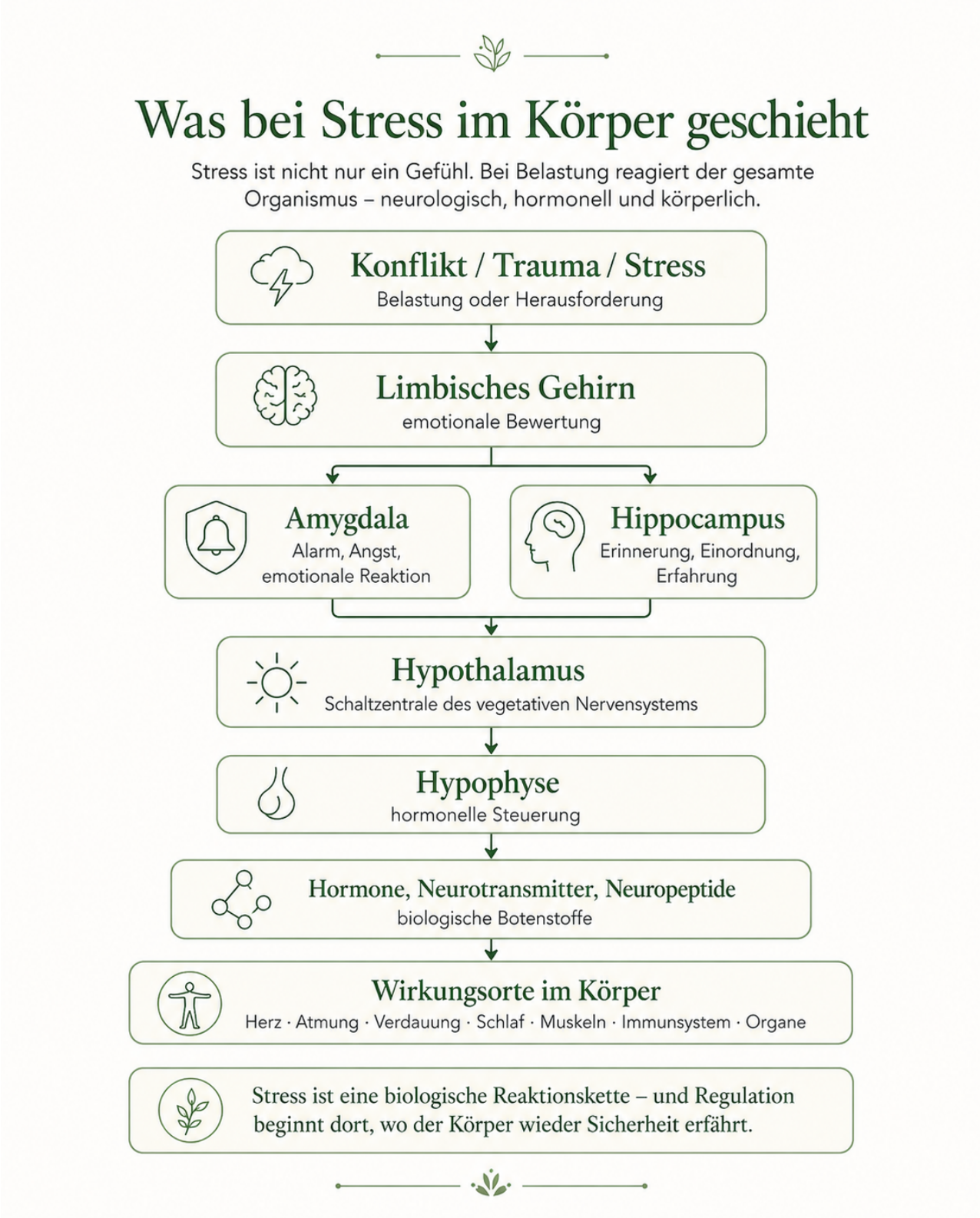
Eine zentrale Rolle spielt dabei das limbische Gehirn – jener Bereich, der eng mit Emotionen, Erinnerung und Bewertung verbunden ist. Die Amygdala prüft Wachsamkeit, Angst und Bedrohung. Der Hippocampus verknüpft Erfahrung, Erinnerung und zeitliche Einordnung. Der Hypothalamus wirkt als Schaltzentrale des vegetativen Nervensystems. Die Hypophyse setzt hormonelle Prozesse in Gang.

So wird aus einem inneren oder äußeren Stressreiz eine Reaktion des ganzen Körpers: Herz, Atmung, Verdauung, Muskeln, Schlaf, Immunsystem, Hormone und Organe reagieren mit.

Manchmal verarbeitet der Körper ein Erlebnis nicht vollständig. Die bewusste Erinnerung tritt in den Hintergrund, aber die emotionale und körperliche Reaktion bleibt bestehen. Dann kann der Körper auf heutige Situationen reagieren, als wäre die alte Belastung noch aktiv.



Was der Kopf längst verstanden hat, kann der Körper manchmal noch festhalten.



Stress als biologische Reaktionskette im Körper

SYMPATHIKOTONIE, VAGOTONIE UND NORMOTONIE

In der ganzheitlichen Betrachtung ist es hilfreich zu unterscheiden, ob ein Mensch eher in einem aktivierten, angespannten Zustand oder in einem regenerativen Zustand ist.

Sympathikotonie beschreibt einen Zustand erhöhter Aktivierung. Der Körper befindet sich in Alarmbereitschaft oder Leistungsmodus. Typische Zeichen können innere Unruhe, hoher Puls, erhöhter Blutdruck, flache Atmung, kalte Hände, Schlafprobleme, angespannte Muskulatur, wenig Appetit, hoher innerer Druck oder Gedankenkreisen sein.

Vagotonie beschreibt einen Zustand, in dem der Körper eher in Ruhe, Entspannung und Regeneration ist. Typische Zeichen können warme Hände, ruhigerer Puls, Verdauungsaktivität, Müdigkeit, guter Appetit, entspanntere Muskulatur, tieferes Atmen und ein stärkeres Bedürfnis nach Ruhe sein.

Normotonie bedeutet, dass der Körper flexibel zwischen Aktivierung und Erholung wechseln kann. Genau diese Flexibilität ist ein wichtiges Zeichen gesunder Selbstregulation.



Sympathikotonie, Vagotonie und Normotonie

Diese drei Zustände helfen dabei, die Regulation des vegetativen Nervensystems besser zu verstehen.

Sympathikotonie

Aktivierung · Alarm · Leistung

- kalte Hände
- hoher Puls
- innere Unruhe
- Schlafprobleme
- Anspannung
- wenig Appetit

Vagotonie

Ruhe · Erholung · Aufbau

- warme Hände
- ruhigerer Puls
- Verdauungsaktivität
- Müdigkeit
- Regeneration
- guter Appetit

Normotonie

flexibler Wechsel

- gesunde Anpassung
- stabile Energie
- guter Schlaf
- Belastbarkeit
- Balance
- innere Stabilität

Gesundheit bedeutet nicht, immer entspannt zu sein. Gesundheit bedeutet, passend zur Situation wechseln zu können.

Drei Zustände des vegetativen Nervensystems

GESUNDHEIT, LANGLEBIGKEIT UND GLÜCK BEGINNEN IM NERVENSYSTEM

Wenn wir über Gesundheit sprechen, denken viele zuerst an Ernährung, Bewegung, Blutwerte oder Schlaf. All das ist wichtig. Doch darunter liegt eine tiefere Ebene: die Fähigkeit des Körpers, sich zu regulieren.

Ein Körper, der dauerhaft im Stressmodus ist, kann viele gesunde Impulse nicht vollständig aufnehmen. Er verdaut schlechter. Er schläft oberflächlicher. Er regeneriert langsamer. Er reagiert empfindlicher. Er verbraucht mehr Ressourcen. Er bleibt in innerer Abwehr.

Regeneration ist kein Luxus. Regeneration ist die Grundlage dafür, dass der Körper reparieren, integrieren, aufbauen und langfristig gesund bleiben kann.

Der Vagusnerv unterstützt genau jene Prozesse, die mit langfristiger Gesundheit und innerer Stabilität verbunden sind: ruhigere Atmung, regulierter Herzrhythmus, bessere Verdauung, tiefere Erholung, bessere Schlafqualität, emotionale Ausgeglichenheit, stärkere Körperwahrnehmung, mehr innere Sicherheit, bessere Stressanpassung und mehr Verbindung und Lebensfreude.

Langlebigkeit bedeutet nicht nur, möglichst lange zu leben. Sie bedeutet, möglichst lange mit Energie, Klarheit, innerer Ruhe, Beweglichkeit, Freude und Selbstbestimmung zu leben. Wenn der Körper ständig Gefahr signalisiert, wird es schwer, Leichtigkeit zu empfinden. Wenn das Nervensystem in Überforderung bleibt, wird es schwer, wirklich präsent zu sein. Wenn der Sympathikus dauerhaft dominiert, wird Glück oft zu etwas, das wir im Kopf suchen, aber im Körper nicht halten können.



Persönliches Glück entsteht leichter in einem Körper, der sich sicher fühlt.

GESUNDER SCHLAF BEGINNT IM NERVENSYSTEM

Viele Menschen versuchen, besser zu schlafen, indem sie früher ins Bett gehen. Das kann helfen. Aber oft reicht es nicht. Denn gesunder Schlaf beginnt nicht erst im Bett. Er beginnt Stunden vorher – im Nervensystem.

Wenn der Körper tagsüber dauerhaft unter Druck steht, kaum echte Pausen bekommt, flach atmet, innerlich angespannt bleibt und ständig auf Leistung programmiert ist, kann er abends nicht immer einfach umschalten.

Dann liegt man im Bett und ist müde, aber wach. Der Körper möchte schlafen. Aber das Nervensystem bleibt aktiv.

Typische Zeichen können sein

- Einschlafprobleme
- nächtliches Aufwachen
- frühes Erwachen
- Herzklopfen in Ruhe
- Gedankenkreisen
- angespannter Kiefer
- unruhige Beine
- flache Atmung
- Erschöpfung am Morgen
- das Gefühl, im Schlaf nicht wirklich zu regenerieren

Schlaf braucht parasympathische Aktivität. Er braucht das Signal: Du bist sicher. Du darfst loslassen. Du musst gerade nichts lösen. Der Vagusnerv unterstützt diesen Übergang, weil er den Körper in Richtung Ruhe, Verdauung und Regeneration begleitet.

Abendimpuls	Warum er hilft
Licht reduzieren	Der Körper erkennt leichter, dass der Tag zu Ende geht.
Bildschirmzeit verringern	Weniger Reize entlasten Gehirn und Nervensystem.
Verlängertes Ausatmen	Unterstützt parasympathische Aktivität.
Summen oder leises Tönen	Stimme und Vibration wirken beruhigend.
Brustraum halten	Körperkontakt kann Sicherheit vermitteln.
Gedanken aufschreiben	Der Kopf darf den Tag abschließen.

Für heute ist genug getan. Mein Körper darf regenerieren.

WENN DEIN NERVENSYSTEM ZU LANGE AUF „AN“ BLEIBT

Dauerstress wird oft erst spät erkannt. Viele Menschen haben sich so sehr an innere Anspannung gewöhnt, dass sie sie für normal halten. Sie merken erst im Urlaub, am Wochenende oder in einer ruhigen Phase, wie erschöpft sie wirklich sind.
Manchmal wird der Körper sogar genau dann krank, wenn endlich Entspannung möglich wäre. Das ist kein Zufall: Der Körper nutzt Ruhephasen oft, um aufgestaute Prozesse zu verarbeiten.

Körperliche Zeichen

Nacken- und Schulterspannung
Kieferpressen oder Zähneknirschen
flache Atmung
kalte Hände oder Füße
Verdauungsbeschwerden bei Stress
Kopfdruck oder Spannung
unruhiger Schlaf
Erschöpfung trotz Ruhe
Herzklopfen oder inneres Vibrieren

Emotionale und mentale Zeichen

Reizbarkeit oder Dünnhäutigkeit
innere Unruhe, Angst oder Sorge
Überforderung und Gefühl von Druck
Gedankenkreisen
Kontrollbedürfnis
Konzentrationsprobleme
Entscheidungsmüdigkeit
das Gefühl, nie fertig zu werden

Dein Körper ist nicht dein Gegner. Er zeigt dir, wo Regulation gebraucht wird.

SANFTE VAGUSÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

Der Vagusnerv lässt sich über verschiedene Wege sanft unterstützen: Atem, Stimme, Rachenraum, Körperkontakt, Rhythmus, Orientierung und bewusste Entspannung.
Wichtig ist: Es geht nicht um Leistung. Dein Nervensystem braucht keine neue Aufgabe, die perfekt erledigt werden muss. Es braucht wiederholte, einfache Signale von Sicherheit.

Übung	Unterstützt besonders	Dauer
Verlängertes Ausatmen	Beruhigung, Herzrhythmus, Entspannung	1–3 Minuten
Summen	Vibration, Kehlkopf, innere Ruhe	1–2 Minuten
Gurgeln	Rachen-/Kehlkopfbereich	mehrmals kurz
Singen oder Tönen	Atem, Stimme, emotionale Entlastung	nach Bedarf
Brustraum halten	Sicherheit, Selbstwahrnehmung	1–3 Minuten
Orientierung im Raum	Sicherheitsgefühl, Präsenz	60 Sekunden
Abendliches Aufschreiben	mentale Entlastung, Schlafvorbereitung	3–5 Minuten

Übung 1: Verlängertes Ausatmen

Atme langsam durch die Nase ein. Atme anschließend länger aus, als du eingeatmet hast. Zum Beispiel 4 Sekunden einatmen und 6 Sekunden ausatmen. Wiederhole das für 1 bis 3 Minuten.

Übung 2: Sanftes Summen

Schließe den Mund locker. Atme durch die Nase ein und summe beim Ausatmen einen angenehmen Ton. Spüre die Vibration in Lippen, Gesicht, Hals und Brustraum.

Übung 3: Gurgeln

Gurgle mit einem Schluck Wasser mehrmals für einige Sekunden. Sanft reicht. Es geht nicht um Kraft, sondern um einen Impuls im Rachen- und Kehlkopfbereich.

Übung 4: Brustraum halten

Lege eine Hand auf die Mitte deines Brustkorbs und die andere Hand auf den Bauch. Drücke nicht. Halte nur. Atme ruhig und sage innerlich: „Ich bin hier.“
Sicherheitshinweis: Bitte übe keinen starken Druck auf die vordere Halsseite oder die Halsschlagader aus. Die Übungen sollen sanft, angenehm und sicher bleiben.

DEINE 7-TAGE-VAGUS-ROUTINE

Diese kleine Routine ist ein sanfter Einstieg. Sie soll einfach und alltagstauglich sein. Es geht nicht darum, möglichst viel zu machen. Es geht darum, deinem Nervensystem regelmäßig kleine, klare Signale zu schenken.

Tag	Fokus	Mini-Übung
Tag 1	Wahrnehmen	Beobachte, wann du angespannt bist und wann du ruhiger wirst.
Tag 2	Ausatmen	3 x täglich 2 Minuten verlängertes Ausatmen.
Tag 3	Stimme	2 Minuten summen oder leise tönen.
Tag 4	Sicherheit	3 x täglich im Raum orientieren und die Füße spüren.
Tag 5	Abendruhe	Licht reduzieren, Brustraum halten, Gedanken notieren.
Tag 6	Körperkontakt	3 Minuten Hand auf Herzraum und Bauch.
Tag 7	Integration	Wähle deine zwei Lieblingsübungen für die nächste Woche.

Reflexionsfragen

- Welche Übung hat sich für mich am angenehmsten angefühlt?
- Wann konnte mein Körper am leichtesten loslassen?
- Was bringt mich besonders schnell in den Stressmodus?
- Welche kleine Routine möchte ich beibehalten?

Regeneration darf einfach beginnen.

WENN DER KÖRPER TIEFER FESTHÄLT

Nicht jede Anspannung löst sich durch eine Atemübung. Manchmal ist Stress tiefer im System gespeichert: nicht unbedingt als bewusste Erinnerung, sondern als Körpermuster, Schutzreaktion, wiederkehrende Spannung, inneres Festhalten, Schlafproblem, Verdauungsthema oder emotionale Überforderung.

Der Körper reagiert nicht nur auf das, was gerade passiert. Er reagiert auch auf das, was er gelernt hat. Belastende Erlebnisse, Dauerstress, emotionale Überforderung, Druck, Konflikte oder traumatische Erfahrungen können das Nervensystem prägen. Dann reagiert der Körper auf bestimmte Situationen schneller, stärker oder länger, als es aus heutiger Sicht notwendig wäre.
In der ganzheitlichen Betrachtung wird der Mensch deshalb nicht isoliert betrachtet. Körper, Emotion, Gehirn, Organe, Energie und Lebensgeschichte wirken zusammen.



Die fünf Ebenen der ganzheitlichen Gesundheit

Je nachhaltiger eine ganzheitliche Balance auf mehreren Ebenen ansetzt, desto tiefer kann Selbstregulation unterstützt werden. Der Vagusnerv zeigt uns dabei eine zentrale Wahrheit: Der Körper braucht nicht nur Information. Er braucht Sicherheit, Bewusstwerdung, Entlastung und manchmal eine Begleitung, die tiefer schaut.

DIE BRÜCKE ZUR BIOENERGETISCHEN KINESIOLOGIE NACH IRIS LICHTENBERGER

Genau an diesem Punkt beginnt die besondere Tiefe der Bioenergetischen Kinesiologie nach Iris Lichtenberger. Denn diese Methode betrachtet den Menschen nicht nur über ein einzelnes Symptom.

Sie fragt nach Zusammenhängen.

- Warum bleibt ein System in Anspannung?
- Was hält den Sympathikus aktiv?
- Welche Ebene ist beteiligt?
- Welche emotionale, mentale, körperliche oder energetische Verknüpfung zeigt sich?
- Was braucht der Körper, um wieder in Richtung Parasympathikus, Ruhe und Selbstregulation zu finden?

Die Bioenergetische Kinesiologie nach Iris Lichtenberger verbindet Wissen aus Neurologie, Biologie, traditioneller chinesischer Medizin, indischer Lehre, Psychologie, energetischen Gesetzmäßigkeiten und moderner Gehirnforschung.

Im Mittelpunkt steht das kinesiologische Muskelmonitoring. Der Muskeltest dient als körpereigenes Feedbacksystem. Er gibt Hinweise darauf, welche Themen, Ebenen oder Zusammenhänge für einen Menschen gerade Priorität haben.

Gearbeitet wird unter anderem mit kinesiologischem Muskelmonitoring, Akupunkturpunkt-Kombinationen, Reflexpunkten, Mudras, Meridian- und Chakrenwissen, Balancen auf körperlicher, emotionaler, mentaler, energetischer und spiritueller Ebene sowie mit Ursachenforschung.
Gerade beim Thema Vagusnerv ist dieser Zugang besonders wertvoll. Denn wenn der Vagusnerv der biologische Schlüssel zu Regeneration ist, dann stellt sich die Frage: Warum kann dieser Schlüssel bei manchen Menschen nicht frei wirken?

Mögliche Hintergründe können alter Stress, ungelöste emotionale Belastungen, Schock- oder Konflikterfahrungen, unbewusste Schutzmechanismen, Glaubenssätze wie „Ich muss funktionieren“, energetische Blockaden, körperliche Spannungsmuster oder chronische Überforderung sein.

Bioenergetische Kinesiologie gibt dem Körper eine Stimme – und ist ein wirkungsvolles Werkzeug, um den Sympathikus zu drosseln, den Parasympathikus zu aktivieren und das Nervensystem in Richtung Selbstregulation zu begleiten.

DIE BRÜCKE ZUM CRANIO SACRAL BALANCING

Ebenso tiefgehend ist das Cranio Sacral Balancing. Während Vagusübungen über Atem, Stimme, Rhythmus oder Selbstwahrnehmung wirken, bringt Cranio Sacral Balancing einen weiteren zentralen Zugang hinzu: die sanfte, achtsame Berührung.

Der Körper wird nicht gedrückt, korrigiert oder überfordert. Im Mittelpunkt stehen Präsenz, Neutralität, feine Wahrnehmung und ein sicherer Raum. Genau das ist für das Nervensystem so wertvoll. Denn ein Nervensystem, das lange in Anspannung war, braucht nicht noch mehr Druck. Es braucht Sicherheit.

Cranio Sacral Balancing öffnet diesen Raum. Durch sanfte Berührung und feine Impulse wird der Körper eingeladen, Spannungsmuster wahrzunehmen, loszulassen und sich neu zu organisieren. Dabei richtet sich der Blick nicht nur auf eine einzelne Körperstelle, sondern auf das Zusammenspiel von Schädel, Wirbelsäule, Kreuzbein, Faszien, Gewebe, Organen, Nervensystem, Emotionen und innerer Regulation.

Viele Menschen erleben gerade diese stille Form der Körperarbeit als besonders wohltuend, weil sie nicht über den Kopf wirkt, sondern den Körper direkt anspricht.

Cranio und der Parasympathikus

Wenn der Körper sich sicher fühlt, kann der Parasympathikus leichter aktiv werden. Das kann sich zeigen durch tiefere Atmung, Seufzen, Wärme, Entspannung, Müdigkeit, Verdauungsgeräusche, inneres Weicherwerden, emotionale Entlastung und ein ruhigeres Erleben.

Cranio Sacral Balancing ist ein wirkungsvolles Werkzeug, um dem Nervensystem Sicherheit anzubieten, den Sympathikus zu drosseln und den Parasympathikus in Richtung Regeneration zu unterstützen.

ZWEI WEGE – EIN GEMEINSAMES ZIEL: SELBSTREGULATION

Bioenergetische Kinesiologie nach Iris Lichtenberger und Cranio Sacral Balancing arbeiten auf unterschiedliche Weise. Und genau darin liegt ihre besondere Stärke.

Die eine Methode gibt dem Körper über Muskelmonitoring, Balancen und Ursachenforschung eine Stimme. Die andere arbeitet über Berührung, Präsenz und körperliche Selbstregulation.



Bioenergetische Kinesiologie und Cranio Sacral Balancing: zwei Wege, ein gemeinsames Ziel

Beide Methoden zeigen: Der Mensch ist mehr als sein Symptom. Er ist ein Zusammenspiel aus Körper, Nervensystem, Emotion, Energie, Bewusstsein und Lebensgeschichte. Und genau dieses Zusammenspiel entscheidet oft darüber, ob Regeneration wirklich möglich wird.

BALANCE VAGUSNERV – PARASYMPATHIKUS AKTIVIEREN

Diese Balance ist als sanfter Praxisimpuls gedacht. Sie darf Räume für Ruhe, Sicherheit, Regeneration und Schlaf öffnen. Sie kann im Rahmen einer bioenergetischen oder craniosacralen Begleitung angepasst, getestet und individuell vertieft werden.

Spirituelle Ebene

Eine Heilfarbe oder Qualität einatmen lassen in jede Zelle, in jeden Zellzwischenraum. Geeignet sind zum Beispiel Grün für Heilung und Herzraum, Gold für Vertrauen und Lebenskraft oder Weiß/Kristallklar für Reinigung, Klarheit und göttliche Ordnung.

Mentale Ebene

Folgende Affirmationen können getestet, entstresst oder mit Klopfakupressur manifestiert werden:

Ich erlaube meinem Körper, in Sicherheit zu finden.
Ich darf loslassen, ohne die Kontrolle zu verlieren.
Mein Nervensystem darf sich beruhigen.
Ich vertraue meiner inneren Regenerationskraft.
Mein Körper darf schlafen, verdauen, heilen und aufbauen.
Ich darf vom Überlebensmodus zurück ins Leben finden.

Emotionale Ebene

Folgende Punktekombination kann für circa eine Minute gehalten werden: GG 20 + ZG 17. Alternativ können die Stirnpunkte gehalten werden.

Energetische Ebene

Steuere folgende Bereiche über sanftes Einklopfen oder über dein gewohntes bioenergetisches Vorgehen an und halte jeweils die ausgetestete Entstressungstechnik:

Hirnstamm – Ursprung des Vagusnervs
Rachen und Kehlkopf – Stimme, Summen, Gurgeln
Herz – Herzrhythmus und innere Beruhigung
Lunge – Atmung und Atemrhythmus
Magen und Darm – Verdauung und Bauchgefühl
Parasympathikus – Ruhe, Aufbau und Regeneration

Physische Ebene

Folgende Cranio- oder Selbstregulationsimpulse können für einige Minuten gehalten werden:

Stillpoint Füße
Stillpoint Knie
Stillpoint Hüfte
Stillpoint Schultern
Stillpoint Kopf
Grifftechnik Herz
Fächermuskel
CV4-Technik im professionellen Cranio-Kontext

VIELLEICHT IST DAS DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Wenn dich die Zusammenhänge zwischen Stress, Nervensystem, Vagusnerv, Körper, Emotionen, Schlaf, Regeneration und Bewusstsein faszinieren, dann bist du in der Welt von HOLFINITY genau richtig.

Denn hier geht es nicht darum, den Menschen auf einzelne Beschwerden zu reduzieren. Es geht darum, Zusammenhänge zu verstehen, den Körper neu zu lesen, Stressmuster zu erkennen, Regulation zu unterstützen und ganzheitliche Gesundheit praktisch anwendbar zu machen.

Ob du in erster Linie dich selbst besser verstehen möchtest, deine Familie begleiten willst oder den Wunsch spürst, professionell mit Menschen zu arbeiten: Die Bioenergetische Kinesiologie nach Iris Lichtenberger zeigt dir, wie du Ursachen und Querverbindungen im Körper aufdecken und gezielt balancieren kannst. Das Cranio Sacral Balancing führt dich in eine sanfte, tiefgehende Körperarbeit mit feinen Grifftechniken und einem ganzheitlichen Verständnis für den Menschen.

Vielleicht war dieses Ebook nicht einfach nur Information. Vielleicht war es dein erster Impuls, dein Nervensystem anders zu sehen: sanfter, tiefer, ganzheitlicher und mit einem neuen Blick für das, was wirklich dahinterliegt.



Herzlichst, Iris Lichtenberger & das HOLFINITY Team

QUELLNACHWEIS

Für dieses Ebook wurden Grundlagen aus Anatomie, Neurophysiologie, Schlafmedizin, autonomer Regulation, ganzheitlicher Gesundheitsarbeit sowie Inhalte aus der Bioenergetischen Kinesiologie nach Iris Lichtenberger und dem Cranio Sacral Balancing berücksichtigt.

Fachliche Themenbereiche

vegetatives Nervensystem
Sympathikus und Parasympathikus
Nervus vagus
limbisches Gehirn
Amygdala, Hippocampus, Hypothalamus und Hypophyse
Stressphysiologie
Schlaf und Regeneration
Atmung und autonome Regulation
ganzheitliche Ursachenforschung
Bioenergetische Kinesiologie nach Iris Lichtenberger
Cranio Sacral Balancing

Fotos und Grafiken: Shutterstock, Pixabay, Fotolia, HOLFINITY sowie eigens erstellte Infografiken für dieses Ebook.

DEINE REZENSION

Ganzheitliche Gesundheit in all ihren Facetten in die Welt zu tragen, ist uns ein großes Anliegen. Wir freuen uns sehr, wenn du uns dabei unterstützt und deine Bewertung zur HOLFINITY Akademie sowie zu unseren Kursen öffentlich machst.

Herzlichen Dank, dass DU ein Teil von uns bist!

