

# Inhalt

- Vorspiel der Nervenbahnen..... 1**
- Initialzittern ..... 2**
- Kapitel 1: Einführung in den Vagusnerv ..... 3**
  - Was ist der Vagusnerv? ..... 3
  - Die Rolle des Vagusnervs im Nervensystem..... 4
  - Die Bedeutung des Vagusnervs für Gesundheit und Wohlbefinden..... 7
  - Vagusnerv und Stressreaktionen verstehen..... 11
  - Die Anatomie des Vagusnervs ..... 16
- Kapitel 2: Die neue Polyvagaltheorie ..... 23**
  - Einführung und Anwendung der neuen Polyvagaltheorie ..... 23
  - Die drei Regulationszustände des Vagusnervs ..... 29
- Kapitel 3: Die Vagusnerv-Toolbox – ein Überblick..... 34**
  - Was ist die Vagusnerv-Toolbox? ..... 34
  - Die Vorteile der Nutzung der Toolbox für Gesundheit und Wohlbefinden..... 36
  - Die wissenschaftlichen Grundlagen hinter den Übungen ..... 40
- Tool 1: Die Basis-Vagusnerv-Übungen ..... 44**
  - Atemübungen zur Aktivierung des Vagusnervs..... 44
  - Achtsamkeitsbasierte Übungen zur Beruhigung des Vagusnervs ..... 50
  - Biofeedback-techniken zur Selbstregulierung des Vagusnervs..... 58
- Tool 2: Yoga für den Vagusnerv ..... 64**
  - Yoga und die Verbindung zur Polyvagaltheorie ..... 64
  - Vagusnerv-Stimulierung durch Yoga-Übungen ..... 67
  - Die Bedeutung von achtsamen Bewegungen..... 79
- Tool 3: Vagusmeditation ..... 83**
  - Anleitung zur Durchführung von Vagus-fokussierten Meditationen ..... 83
  - Visualisierungsübungen zur Stimulation des Vagusnervs ..... 89
  - Mantras und Affirmationen zur Förderung der Vagusnerv-Gesundheit .... 93
- Tool 4: Lebensstil ..... 99**
  - Bewegung und Vagusnerv-Gesundheit ..... 99
  - Schlaf und Stressbewältigung für einen gesunden Vagusnerv..... 107
  - Soziale Verbindungen und deren Einfluss auf den Vagusnerv ..... 113
  - Ernährung als Schlüssel ..... 117

**Tool 5: Alltagsintegration ..... 121**  
Allgemeine Ratschläge für den Erfolg ..... 121  
Die Vagusnerv-Toolbox in den Tagesablauf einbeziehen ..... 124

**Bonus: Selbstanalyse ..... 128**  
Vagusnerv-Workbook ..... 128

**Die Pfade des Vagusnervs ..... 129**

**Quellenverzeichnis..... 131**