

BEGLEITHEFT

Nervensystemregulation Audio-Toolbox



Ulrica Barandun
www.ulrica-barandun.de

Inhaltsverzeichnis

Einführung	02
Kapitel 1: Deine Audio-Toolbox, so nutzt du sie.	03
Kapitel 2: Grounding (Erdung)	04
Kapitel 3: Orienting (Orientierung)	05
Kapitel 4: Centering (Zentrierung)	06
Kapitel 5: My Space (Mein Raum)	07
Kapitel 6: Containment (Selbsthalt)	08
Kapitel 7: Kombination aller Übungen	09
Dein nächsten Schritte: Tipps für die Praxis	10

EINFÜHRUNG

Hallo, ich bin Ulrica Barandun

Ich glaube fest daran, dass jeder Mensch die Ressourcen in sich trägt, um ein Leben zu führen, das seinem tiefsten Wesen entspricht. Diese Überzeugung ist der Antrieb meiner Arbeit: Ich unterstütze Menschen dabei, ihre inneren Blockaden zu lösen, Klarheit zu gewinnen und mit mehr Leichtigkeit und Freude zu leben

Seit über 20 Jahren erforsche ich die Tiefen menschlicher Potenziale und die Weisheit von Körper und Geist. Nach intensiven Ausbildungen in psychotherapeutischen Begleiten, systemischen Aufstellen, Somatic Coaching und Yoga arbeite ich heute in meinen Kursen und Sessions mit Nervensystemregulation, systemischen Aufstellungen und Yoga. Diese Kombination gibt mir Werkzeuge, um tief verwurzelte Muster sanft zu lösen und Menschen neue Perspektiven auf ihr Leben zu ermöglichen.



Mit einem sicheren Gespür für das Wesentliche begleite ich dich, innere Konflikte aufzulösen und den Raum für persönliche Transformation zu schaffen.

Ulrica Barandun

KAPITEL 1

Deine Audio-Toolbox

SCHÖN, DASS DU DA BIST.

Herzlich willkommen zu deiner Audio-Toolbox! Diese Sammlung von sechs Audio-Übungen hilft dir, dein Nervensystem zu regulieren und in stressigen Zeiten zu entspannen. Die Übungen stammen aus meinem Kurs VAGAL FLOW und bieten dir wertvolle Werkzeuge, die du jederzeit und überall nutzen kannst, um mehr Ruhe und innere Balance zu erfahren.

In diesem Begleitheft gehe ich auf jede Übung etwas ausführlicher ein, damit du weißt, was dich erwartet und wie du sie optimal in deinen Alltag integrieren kannst. Sich selbst beruhigen zu können, ist eine unglaublich wertvolle Fähigkeit, die wir meist in der Kindheit entwickeln. Wenn in dieser Zeit jedoch die nötige Co-Regulation durch unsere Eltern gefehlt hat oder wenn wir überwältigende Erfahrungen gemacht haben, mit denen wir alleine geblieben sind und die wir nicht verarbeiten konnten, kann es sein, dass das Thema Selbstregulation auch im Erwachsenenalter weiterhin eine Herausforderung bleibt.

In akuten Momenten, aber auch langfristig, um dein Nervensystem zu entlasten und zu stabilisieren, können dir die folgenden Übungen helfen.

Jede Übung ist ein kleines Werkzeug, das du ausprobieren kannst, um herauszufinden, was für dich funktioniert. Es geht darum, herauszufinden, was dich in stressigen Momenten unterstützt – und sich immer wieder bewusst Zeit dafür zu nehmen.

Diese Sammlung ist keine endgültige oder vollständige Liste, sondern vielmehr eine erste Anregung.

Du kannst sie erweitern und anpassen, je nachdem, was dir hilft, deinen eigenen Weg zur Selbstberuhigung zu finden. Wenn du tiefer in die Thematik eintauchen und noch mehr Techniken zur Nervensystemregulation kennenlernen möchtest, findest du in meinem Kurs VAGAL FLOW viele weitere Übungen und tiefere Einblicke.

Anwendung der Audios

Wann nutzen?

Du kannst die Audios jederzeit anhören, wenn du das Gefühl hast, dass dein Nervensystem aus dem Gleichgewicht geraten ist oder du einfach einen Moment der Ruhe benötigst. Besonders hilfreich sind sie bei Stress, Angst, innerer Unruhe oder nach belastenden Erlebnissen.

Wie anwenden?

Finde einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Setze dich bequem hin oder lege dich hin. Schließe die Augen und folge den Anweisungen der Audioaufnahme. Nimm dir Zeit, die Übungen achtsam und ohne Eile auszuführen, damit du ihre volle Wirkung entfalten kannst.

KAPITEL 2

Grounding (Erdung)

Verbinde dich mit dem gegenwärtigen Moment und deiner Umgebung.

Was ist Grounding?

Grounding, oder Erdung, ist eine Praxis, die darauf abzielt, dich im Hier und Jetzt zu verankern. In Momenten von Stress, Angst oder Überforderung kann unser Geist schnell abschweifen oder sich in negativen Gedanken und Sorgen verlieren. Grounding hilft dir, aus diesem „Kopfkarussell“ herauszukommen und wieder in deinen Körper und deine Umgebung zurückzukehren.

Wie funktioniert es?

In dieser Übung wirst du angeleitet, deine Wahrnehmung auf deinen Körper und den Kontakt mit der Erde zu richten.

Du stellst dir vor, dass deine Füße fest mit dem Boden verbunden sind und du mit jeder Ausatmung mehr Stabilität und Sicherheit spürst. Mit den Händen auf dem Kopf und dem Becken gibst du Erdungsimpulse an deinen Körper. Diese einfache Übung hilft dir, dich zu zentrieren, Stress abzubauen und ein Gefühl von Ruhe und Festigkeit zu finden.

Nutzen:

- Fördert das Gefühl von Sicherheit und Stabilität
- Reduziert Angst und Stress
- Verbindet dich mit deinem Körper und der Umgebung



KAPITEL 3

Orienting (Orientierung)



Schaffe ein Bewusstsein für deine Umgebung.

Was ist Orientierung?

Die Orientierung ist eine Technik, um deinen Fokus neu auszurichten und deine Umgebung bewusst wahrzunehmen. In stressigen Situationen oder bei Überstimulation kann es helfen, sich gezielt auf das zu konzentrieren, was um einen herum passiert. Diese Übung fördert deine Fähigkeit, dich sicher zu fühlen, indem du die Dinge um dich herum auf eine achtsame Weise beobachtest. Es bringt dich sofort in einen Zustand von Präsenz.



Wie funktioniert es?

Während der Übung wirst du eingeladen, langsam und bewusst die Geräusche, Farben und Formen in deinem Raum wahrzunehmen. Du nimmst deinen Raum aus verschiedenen Blickwinkeln wahr und richtest deine Aufmerksamkeit auf Details, die dir normalerweise entgehen. Diese Technik hilft dir, den Fokus von inneren Spannungen auf das äußere Umfeld zu verlagern und damit mehr Ruhe und Orientierung zu finden.

Nutzen:

- Fördert ein Gefühl der Sicherheit und Zugehörigkeit
- Reduziert Panikreaktionen und Überstimulation
- Hilft dir, deinen Raum und deine Umgebung als sicher wahrzunehmen



KAPITEL 4

Centering (Zentrierung)

**Finde dein inneres Gleichgewicht.****Was ist Centering?**

Zentrierung ist eine Übung, die dir hilft, dein inneres Gleichgewicht wiederherzustellen und dich von äußeren Ablenkungen zu befreien. In hektischen Momenten kann unser Geist schnell aus der Balance geraten. Zentrierung fördert ein Gefühl von innerer Ruhe, Klarheit und Stabilität, indem du dich mit deinem inneren Zentrum verbindest. Hier findest du deinen Anker, den du jederzeit abrufen kannst.

Wie funktioniert es?

In dieser Übung wirst du dazu angeleitet, deine Aufmerksamkeit auf die Mitte deines Körpers zu richten – deinen Solarplexus, dein Herz oder deinen unteren Bauch. Du wirst spüren, wie du durch tiefe Atemzüge mehr Ruhe und Ausgeglichenheit in deinem Inneren findest. Mit jeder Ausatmung wirst du ruhiger und zentrierter, was dir hilft, die Kontrolle über deine Gedanken und Emotionen zurückzugewinnen.

Nutzen:

- Fördert innere Ruhe und Gelassenheit
- Hilft, bei Stress den Fokus zu behalten
- Stärkt die Verbindung zu deinem Körper und deinem inneren Selbst

KAPITEL 5

My Space (Mein Raum)

Erschaffe einen sicheren Raum für dich selbst.**Was ist „Mein Raum“?**

Mein Raum“ ist eine Technik, die dir hilft, klare Grenzen zu setzen und einen sicheren, geschützten Raum für dich selbst zu schaffen. In dieser Übung lernst du, dich von äußeren Belastungen abzugrenzen und dir einen Raum zu erschaffen, der nur dir gehört und dich mit einem Gefühl von Geborgenheit umgibt. Hierbei geht es darum, deinen Platz mit dir zu füllen und dich mit dir anzufüllen.

Wie funktioniert es?

Während der Übung wirst du aufgefordert, mit den Armen deinen Raum zu beschreiben – vielleicht ein Raum, der mit Wärme, Licht und Schutz gefüllt ist. Du lernst, diesen Raum aktiv zu „definieren“ und energetisch abzugrenzen, sodass du dich sicher und geschützt fühlst. Diese Technik hilft dir, dich in stressigen oder herausfordernden Situationen nicht überwältigt zu fühlen. Insbesondere wenn du viel im Gefallen-Modus bist, hilft dir diese simple Methode, dich wieder zu spüren und in deinen Ausdruck zu kommen.

Nutzen:

- Hilft, persönliche Grenzen zu setzen und zu wahren
- Schafft ein Gefühl von Sicherheit und Schutz
- Unterstützt dich dabei, dich von äußeren Belastungen zu distanzieren und deine Wahrheit zu sprechen



KAPITEL 6

Containment (Selbsthalt)

Lerne, dich und deine Emotionen zu halten.

Was ist Containment?

Containment ist eine Übung, die dir hilft, deine Emotionen selbst zu regulieren und zu verarbeiten. In schwierigen Momenten können Gefühle von Angst, Wut oder Trauer überwältigend wirken. Containment hilft dir, diese Emotionen zu „halten“ und sicher zu integrieren, ohne dass sie dich überwältigen.

Wie funktioniert es?

In dieser Übung positionierst du deine Arme so, dass du dich selbst umarmst und hältst. Du erschaffst einen „Behälter“ für deine Emotionen – ein sicherer Raum, der sie halten und schützen kann. Du lernst, deine intensiven Gefühle in diesem Raum zu verwahren und zu erkennen, dass du die Kontrolle darüber hast, wie du mit deinen Emotionen umgehst. Diese Technik gibt dir die Fähigkeit, schwierige Gefühle zu verarbeiten, ohne dich von ihnen beherrschen zu lassen.

Nutzen:

- Hilft, intensive Emotionen zu regulieren, hilfreich vor dem Einschlafen
- Fördert ein gesundes Verhältnis zu deinen Gefühlen
- Unterstützt dich dabei, dich nicht von deinen Emotionen überwältigen zu lassen



KAPITEL 7

Kombination aller Übungen

Integriere alle Techniken in einer fließenden Praxis.

Was ist der Inhalt?

In diesem Audio hast du die Möglichkeit, alle vorherigen Übungen in einer durchgängigen Praxis zu erleben. Diese kombinierte Übung führt dich durch Grounding, Orienting, Centering, My Space und Containment, sodass du die verschiedenen Werkzeuge nahtlos miteinander verbinden kannst. Sie bietet dir eine umfassende Möglichkeit, alle Techniken miteinander zu verknüpfen und so die volle Wirkung der Nervensystemregulation zu erfahren.

Wie funktioniert es?

Die Übung beginnt mit der Erdung, um dich in den gegenwärtigen Moment zu bringen. Es folgt eine Phase der Orientierung, in der du dich mit deiner Umgebung vertraut machst. Dann wirst du in die Zentrierung geführt, um inneres Gleichgewicht zu finden, gefolgt von der „Mein Raum“-Übung, um deinen persönlichen Raum zu stärken. Abschließend wirst du in die Containment-Technik übergeleitet, um deine Emotionen sicher zu halten und zu regulieren. Diese fließende Kombination ermöglicht es dir, alle Werkzeuge in einer praktischen, zusammenhängenden Übung zu nutzen.

Nutzen:

- Fördert eine umfassende Nervensystemregulation
- Hilft, alle Techniken auf einmal zu integrieren
- Bietet eine tiefe, ganzheitliche Praxis für mehr innere Ruhe und Balance



DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Tipps für die Praxis

Regelmäßigkeit:

Versuche, die Übungen regelmäßig in deinen Alltag zu integrieren – selbst 5–10 Minuten täglich können bereits eine spürbare Veränderung bewirken.

Geduld:

Sei geduldig mit dir selbst. Manchmal braucht es ein wenig Übung, bis du dich mit den Techniken wirklich vertraut fühlst. Jede Erfahrung ist wertvoll, auch wenn sie anfangs ungewohnt oder herausfordernd erscheint.

Reflexion:

Halte nach den Übungen inne und reflektiere, was du erlebt hast. Du kannst auch ein Journal führen, um deine Fortschritte und Erkenntnisse zu dokumentieren.



Fazit:

Diese Übungen sind eine Einladung, dir kleine Momente der Beruhigung und Regeneration zu schaffen. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ – es geht darum, was für dich passt und was dir hilft, dein Nervensystem zu entlasten. Experimentiere mit den Übungen und ergänze sie mit eigenen Techniken, die du für hilfreich hältst.

Wenn du dein Nervensystem dauerhaft stärken möchtest - für mehr Lebendigkeit und Präsenz, dann erfahre hier mehr über meinen **Nervensystemkurs VAGAL FLOW**: www.ulrica-barandun.de/vagal-flow

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Ulrica Barandun