



Claudia Vogelsang - Schmerzfrei(er)Leben - Rücken Coach

Der Nervensystem-Kompass – So erkennst du früh, wenn dein Rücken Hilfe braucht



Entdecke deinen persönlichen "Nervensystem-Kompass" - ein innovatives Tool, das dir hilft, die feinen Signale deines Körpers zu verstehen. Lerne, die Sprache deines Körpers zu sprechen, um Rückenschmerzen frühzeitig zu erkennen und ihnen effektiv entgegenzuwirken, bevor sie chronisch werden.



Gewinne tiefgreifende Einblicke in die Funktionsweise deines autonomen Nervensystems und wie es Stress, Entspannung und Schmerzen beeinflusst. Erkunde die unterschiedlichen "Zustände" deines Nervensystems - von "grün" (sicher und verbunden) bis "blau" (erschöpft und rückgezogen) - und wie du sie gezielt beeinflussen kannst.



Mit praxisnahen Übungen lernst du, die Warnsignale deines Körpers präzise zu deuten und aktiv darauf zu reagieren. Nimm dein Wohlbefinden selbst in die Hand und kehre bewusst in einen entspannten, schmerzarmen Zustand zurück. Entdecke jetzt, wie du deine Lebensqualität nachhaltig verbessern kannst.

Warum Schmerzen nie einfach „plötzlich“ kommen

Viele erleben Rückenschmerzen als plötzliches Ereignis. Doch Schmerz ist selten ein "Blitz aus heiterem Himmel", sondern oft das letzte Glied einer Kette von Signalen und Überlastungen. Unser Körper, ein Meister der Anpassung, spricht in subtilen Tönen, lange bevor er schreit.

Schmerz manifestiert sich, wenn die Kapazität unseres Körpers überschritten ist – ein scheinbar harmloser Auslöser ist dann der sprichwörtliche "letzte Tropfen", nicht die Ursache. Es ist ein Notsignal, das darauf hinweist, dass leisere Warnungen ignoriert wurden.

Die gute Nachricht ist: Du bist diesem Kreislauf nicht hilflos ausgeliefert. Du kannst die Sprache deines Körpers lernen, Frühwarnsignale erkennen und proaktiv handeln, bevor Schmerz chronisch wird. Dein Nervensystem, der zentrale Kommunikator, sendet kontinuierlich Botschaften über deinen Zustand. Dieser Guide hilft dir, diese entscheidenden Botschaften zu entschlüsseln und aktiv darauf zu reagieren, um schmerzfrei(er) zu leben:

Die 4 Zustände deines Nervensystems

Verstehe, wie die verschiedenen Zustände deines autonomen Nervensystems (sicher, wachsam, Alarm, Rückzug) deinen Rücken und deine Schmerzwahrnehmung beeinflussen.

Die häufigsten Frühwarnsignale

Lerne, welche körperlichen und emotionalen Anzeichen auf einen bevorstehenden Schmerzschub hinweisen und wie du diese rechtzeitig interpretieren kannst.

Schnelle Gegenmaßnahmen

Entdecke effektive Sofortmaßnahmen und Übungen, um akute Verspannungen zu lösen, Schmerz zu reduzieren und dein Nervensystem bewusst zu regulieren.

Praktische Checkliste für den Alltag

Erhalte eine einfache Checkliste, um jederzeit deinen Nervensystem-Zustand zu erkennen und praktische Schritte, um in einen entspannten, schmerzarmen Bereich zurückzukehren.

Indem du auf die feinen Signale deines Körpers achtest und bewusst dein Nervensystem harmonisierst, kannst du frühzeitig Schmerzen erkennen und ihnen vorbeugen. So lebst du bewusster und mit weniger Beschwerden.

Dein Nervensystem-Kompass: Grundlagen verstehen

Dein Rücken reagiert nicht nur auf Muskeln, Wirbel oder Bandscheiben – er folgt dem „Befehl“ deines Nervensystems. Dieses prüft ununterbrochen: „*Bin ich sicher oder in Gefahr?*“ Diese ständige Bewertung bestimmt maßgeblich, wie sich dein Körper und insbesondere dein Rücken verhält.

Der wichtigste „Zeiger“ in diesem Kompass ist der **Vagusnerv** – er verbindet Gehirn und Körper, beeinflusst Herzschlag, Atmung, Verdauung und Muskelspannung. Als längster Nerv des parasympathischen Nervensystems spielt er eine entscheidende Rolle bei der Regulation von Stress und Entspannung.

- ❶ Der Vagusnerv ist der längste Nerv des parasympathischen Nervensystems und verbindet das Gehirn mit fast allen wichtigen Organen. Seine Aktivität wird auch als "vagaler Tonus" bezeichnet und ist ein Maß für deine Fähigkeit, nach Stress wieder in einen entspannten Zustand zurückzukehren.



7

Sicherheit

Wenn dein Nervensystem eine Situation als sicher einstuft, können sich deine Muskeln entspannen, deine Atmung wird tiefer, und dein Körper kann sich regenerieren.

Gefahr

Wird hingegen eine Gefahr wahrgenommen – sei es real oder nur empfunden – schaltet dein System in einen Schutzmodus, der zu erhöhter Muskelspannung, flacherer Atmung und letztendlich zu Schmerzen führen kann.

Diese Reaktionen sind evolutionär sinnvoll und haben unseren Vorfahren das Überleben gesichert. In der modernen Welt jedoch, wo Stress oft chronisch und nicht akut ist, kann dieses System überreagieren und zu anhaltenden körperlichen Beschwerden führen.

Verstehst du die Funktionsweise deines Nervensystems, kannst du lernen, bewusst Einfluss darauf zu nehmen – und damit auch auf deine Rückenschmerzen.

Die 4 Hauptzustände des Nervensystem-Kompasses

Dein Nervensystem bewegt sich zwischen verschiedenen Zuständen, die direkten Einfluss auf deine Körperhaltung, Muskelspannung und Schmerzempfindung haben. Diese Zustände sind nicht statisch, sondern wechseln im Laufe des Tages – je nach Situation, Stresslevel und innerer Verfassung.

● Grün – Sicher & Verbunden

- Atmung tief und gleichmäßig
- Muskeln locker und entspannt
- Bewegungen fließend, ohne Angst
- Regeneration und Erholung möglich
- Klares Denken, emotionale Ausgeglichenheit

● Gelb – Wachsam & Angespannt

- Atmung flacher und schneller
- Muskeltonus steigt, besonders in Nacken und Schultern
- Bewegungen vorsichtiger und kontrollierter
- Gedanken kreisen um mögliche Risiken
- Erhöhte Aufmerksamkeit für potenzielle Gefahren

● Rot – Alarm & Schutzspannung

- Muskeln hart und verkrampft
- Bewegung eingeschränkt oder schmerzhaft
- Schmerz oder Ziehen in bestimmten Körperregionen
- Atmung flach oder zeitweise angehalten
- Kampf- oder Fluchtreaktion aktiviert

● Blau – Rückzug & Erschöpfung

- Energie niedrig, Antrieb fehlt
- Muskeln schwach oder „abgeschaltet“
- Gefühl von Leere oder Taubheit
- Passive Haltung, wenig Eigeninitiative
- Tendenz zur Isolation und zum Rückzug

Diese vier Zustände bilden den Rahmen deines Nervensystem-Kompasses. Sie helfen dir zu verstehen, warum dein Körper manchmal mit Schmerz reagiert und wie du durch bewusste Regulation wieder in einen entspannteren Zustand finden kannst.

Dieser Abschnitt zeigt, wie du den Nervensystem-Kompass im Alltag nutzen kannst, um deinen aktuellen Zustand zu erkennen und gezielt Übungen durchzuführen, um wieder in den grünen Bereich zu kommen. Besonders kritisch ist der Übergang zwischen Gelb und Rot, da hier oft erste Schmerzempfindungen entstehen, die sich verfestigen können.

So nutzt du den Kompass im Alltag

Dein Nervensystem ist **nicht linear** – es wechselt im Laufe des Tages zwischen den verschiedenen Zuständen. Diese Dynamik zu verstehen ist entscheidend für einen effektiven Umgang mit Rückenschmerzen.

Ziel ist nicht, immer in Grün zu bleiben – das wäre unrealistisch und entspricht nicht der natürlichen Funktionsweise deines Nervensystems. Vielmehr geht es darum, zu **erkennen, wo du bist**, und bewusst Schritte Richtung Grün zu machen, wenn du merkst, dass du dich zu lange in einem für dich ungünstigen Zustand befindest.

Am häufigsten sind Menschen mit Rückenschmerzen **zwischen Gelb und Rot** – also angespannt und kurz vor oder bereits im Alarmzustand. In diesem Bereich ist die Muskelspannung erhöht, die Atmung flacher und das Schmerzempfinden verstärkt. Je länger du in diesem Bereich verweilst, desto wahrscheinlicher wird ein akuter Schmerzschub.

Je früher du merkst, wo du stehst, desto leichter kannst du gegensteuern. Kleine Interventionen im gelben Bereich können verhindern, dass du in den roten Bereich rutschst – und damit einen Schmerzschub vermeiden.

Typische Alltagssituationen und ihre Nervensystem-Farben:

- **Grün:** Entspanntes Wochenende, angenehmes Gespräch, Flow-Erlebnis bei einer Tätigkeit
- **Gelb:** Stressiger Arbeitstag, Termindruck, längeres Sitzen, Sorgen um Zukunft
- **Rot:** Konflikt, Zeitnot, Überlastung, Schlafmangel, starke Schmerzen
- **Blau:** Nach Erschöpfung, Burnout-Phasen, anhaltende Schmerzzustände ohne Aussicht auf Besserung

Praktische Anwendung des Kompasses:

1. Nimm dir mehrmals täglich einen Moment Zeit für einen kurzen Check-in
2. Frage dich: "In welcher Farbe bin ich gerade?"
3. Beobachte Atmung, Muskelspannung und Gedanken
4. Wähle eine passende Übung (siehe nächste Abschnitte)
5. Integriere diese Checks in deinen Alltag – z.B. vor Mahlzeiten oder beim Händewaschen

Mit regelmäßiger Übung wirst du immer feinfühler für die Signale deines Körpers und kannst frühzeitig gegensteuern, bevor der Schmerz dich überwältigt. Diese Achtsamkeit ist der Schlüssel zu einem selbstbestimmteren Umgang mit Rückenschmerzen.

Selbsttest: Wo steht dein Nervensystem gerade?

Anleitung: Beantworte jede Frage mit **Ja** oder **Nein**. Zähle, wie oft du pro Farbe „Ja“ hast. Dieser Test gibt dir einen schnellen Überblick über deinen aktuellen Nervensystem-Zustand.

- ☐ **Hinweise:** Du kannst dich oft zwischen zwei Farben wiederfinden – besonders Gelb und Rot. Das ist normal, der Zustand ist **nicht statisch**. Ziel: Aufmerksamer wahrnehmen und bewusst Schritte in Richtung Grün machen.

1

Grün – Sicher & Verbunden

1. Fühle ich mich ruhig und klar im Kopf?
2. Atme ich tief und gleichmäßig?
3. Bewege ich mich ohne Angst oder Anspannung?
4. Habe ich das Gefühl, meinen Alltag im Griff zu haben?

2

Gelb – Wachsam & Angespannt

1. Ist meine Atmung schneller oder flacher als sonst?
2. Spanne ich unbewusst Schultern, Nacken oder Rücken an?
3. Habe ich das Gefühl, „auf der Hut“ zu sein?
4. Plane ich meine Bewegungen vorsichtiger als nötig?

3

Rot – Alarm & Schutzspannung

1. Sind meine Muskeln hart oder unbeweglich?
2. Halte ich manchmal unbewusst die Luft an?
3. Spüre ich Schmerz, Ziehen oder Blockadegefühl?
4. Habe ich Angst, dass eine Bewegung „etwas kaputt macht“?

4

Blau – Rückzug & Erschöpfung

1. Fühle ich mich energielos oder antriebslos?
2. Habe ich das Gefühl, „abgeschaltet“ oder innerlich leer zu sein?
3. Fühlen sich Bereiche meines Körpers taub oder kraftlos an?
4. Denke ich oft: „Ich kann nicht mehr“?

Nach dem Selbsttest kannst du deinen aktuellen Nervensystem-Zustand bestimmen. Zähle, bei welcher Farbe du die meisten Ja-Antworten hast – das ist dein dominanter Zustand. Bei Rückenschmerzen ist der häufigste Mix Gelb + Rot, hier lohnt es sich besonders, sofort zu regulieren.

Übungen für den grünen Zustand – Sicher & Verbunden

Ziel: Zustand halten & stärken

Im grünen Bereich fühlst du dich sicher, entspannt und verbunden. Deine Atmung ist tief, deine Muskeln sind locker, und du bewegst dich frei. Dein Körper kann sich regenerieren und heilen. Die Übungen für diesen Zustand helfen, ihn zu halten und zu stärken, um eine solide Basis für stressigere Zeiten zu schaffen.

Tägliche Mikropausen

Durchführung: 2–3 tiefe Atemzüge alle 30 Minuten

Wirkung: Hält den Vagusnerv aktiv und verhindert das unbewusste Ansteigen der Muskelspannung

Tipp: Verbinde diese Übung mit regelmäßigen Tätigkeiten wie E-Mail-Checks oder Wassertrinken

Freie Bewegung

Durchführung: Sanft strecken, gähnen, Schultern kreisen, den Körper intuitiv bewegen

Wirkung: Fördert die Durchblutung, hält Gelenke beweglich und signalisiert dem Nervensystem Sicherheit

Tipp: Mache diese Übung besonders nach längeren Phasen des Sitzens oder Stehens

Bewusstes Genießen

Durchführung: Nimm dir Zeit, positive Erfahrungen bewusst wahrzunehmen und zu genießen

Wirkung: Stärkt das parasympathische Nervensystem und verankert positive Körpererfahrungen

Tipp: Fokussiere dich auf angenehme Sinneseindrücke wie Sonnenwärme, frische Luft oder wohltuende Berührungen

Im grünen Bereich geht es um sanfte Praktiken, die deinen Körper in seinem natürlichen Rhythmus unterstützen. Diese Übungen helfen, ein Gefühl der Sicherheit und des Wohlbefindens zu kultivieren, was dein Nervensystem widerstandsfähiger gegenüber Stress und Belastungen macht. Eine Investition in deine langfristige Rückengesundheit.

„Der grüne Bereich ist nicht nur ein Zustand der Abwesenheit von Schmerz, sondern ein aktiver Zustand des Wohlbefindens und der Verbundenheit mit deinem Körper.“

Übungen für den gelben Zustand – Wachsam & Angespannt

Ziel: Richtung Grün wechseln

Im gelben Bereich ist dein Nervensystem in erhöhter Alarmbereitschaft: Deine Atmung wird flacher, Muskeln spannen sich an. Dies ist ein wichtiger Übergangszustand, in dem du mit einfachen Mitteln verhindern kannst, in den roten Bereich und damit in einen Schmerzschub zu rutschen.

4-6-Atmung

Durchführung: 4 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen, 6 Wiederholungen

Wirkung: Aktiviert den Vagusnerv, reduziert Stresshormone

Tipp: Hand auf den Bauch legen, um tiefe Atmung zu spüren

Bodenkontakt spüren

Durchführung: Bewusst Kontakt der Füße zum Boden wahrnehmen, Gewicht verteilen

Wirkung: Erdung, Orientierung im Hier und Jetzt

Tipp: Barfuß verstärkt den Effekt

Schulter-Check

Durchführung: Schultern hochziehen – halten – fallen lassen – 3x wiederholen

Wirkung: Löst Anspannung im Schulter-Nacken-Bereich

Tipp: Mit tiefem Ausatmen verbinden

Sanftes Dehnen

Durchführung: Arme über Kopf strecken, zur Seite neigen, Nacken sanft dehnen

Wirkung: Löst Verspannungen, verbessert Durchblutung

Tipp: Nie über Schmerzen hinweg dehnen

Diese einfachen Übungen kannst du überall und jederzeit durchführen. Sie sind besonders effektiv, wenn du sie präventiv einsetzt, sobald du die ersten Anzeichen von Anspannung im gelben Bereich bemerkst. Regelmäßige Praxis schärft deine Sensibilität und hilft dir, schneller gegenzusteuern.



Der gelbe Bereich ist der ideale Interventionspunkt: Hier ist dein Nervensystem noch flexibel genug, um mit einfachen Mitteln wieder in Richtung Grün zu steuern.

Übungen für den roten Zustand – Alarm & Schutzspannung

Ziel: Alarm runterfahren

Im roten Bereich ist dein Nervensystem im vollen Alarmzustand: Muskeln sind verkrampft, Bewegungen eingeschränkt, und du spürst Schmerz. Dein Körper ist in voller Schutzspannung. Die Übungen zielen darauf ab, diesen Alarm sanft zu reduzieren und dich schrittweise in Richtung Gelb und Grün zu führen. Gehe dabei besonders vorsichtig vor, um keine zusätzliche Abwehrspannung auszulösen.

Beckenkippen im Sitzen/Liegen

Sanft 6–8 Mal zwischen Hohlkreuz und flachem Rücken wechseln. Diese Bewegung löst Blockaden im unteren Rücken und reduziert Schutzspannung. Im Liegen mit angestellten Beinen ist die Übung besonders schonend.

Atem lenken

Lege eine Hand auf den Bauch und atme bewusst in den Bauch ein. Mache die Ausatmung doppelt so lang wie die Einatmung, um den Vagusnerv zu aktivieren und Stresshormone zu senken. Stelle dir vor, wie mit jedem Ausatmen Spannung entweicht.

Mikrobewegungen

Führe winzige, kaum sichtbare Bewegungen in schmerzfreien Bereichen durch. Dies signalisiert dem Nervensystem, dass Bewegung sicher ist. Beginne mit Fingern, Zehen oder sanftem Kopfdrehen – weit weg vom Schmerzbereich.

Wärme anwenden

Lege eine Wärmflasche, ein warmes Handtuch oder ein Kirschkerne-Kissen auf verspannte Bereiche. Wärme fördert die Durchblutung, entspannt Muskeln und lindert Schmerzen. Bei akuten Entzündungen stattdessen Kälte anwenden.

Im roten Bereich ist Geduld und Sanftheit mit dir selbst entscheidend. Versuche nicht, den Schmerz zu bekämpfen, sondern signalisiere deinem Nervensystem, dass keine Gefahr besteht. Diese Übungen sind kein Ersatz für medizinische Behandlung bei akuten oder schweren Schmerzen – hole bei Bedarf immer ärztlichen Rat ein.

„Der rote Bereich ist nicht der Feind – er ist ein wichtiger Schutzmechanismus deines Körpers. Deine Aufgabe ist es, ihm zu zeigen, dass dieser Schutz gerade nicht nötig ist.“

Übungen für den blauen Zustand – Rückzug & Erschöpfung

Ziel: Energie sanft aktivieren

Im blauen Bereich ist dein Nervensystem auf „Abschalten“ umgestellt. Du fühlst dich energielos und taub, oft nach längeren Phasen im roten Zustand. Ziel dieser Übungen ist es, deine Energie sanft und behutsam zu aktivieren, um die Verbindung zu deinem Körper wiederherzustellen.

Mini-Spaziergang

Durchführung: 2–5 Minuten gehen, bewusst umsehen, frische Luft atmen

Wirkung: Sanfte Aktivierung des Kreislaufs, Stimulation der Sinne

Tipp: Auch innerhalb der Wohnung möglich – wichtig ist die Bewegung und Orientierung im Raum

Weiche Mobilisation

Durchführung: Hände reiben, Arme ausschütteln, sanft dehnen

Wirkung: Verbessert die Körperwahrnehmung, aktiviert den Stoffwechsel

Tipp: Beginne mit kleinen Bewegungen und steigere langsam Umfang und Intensität

Sensorische Stimulation

Durchführung: Verschiedene Sinnesreize bewusst wahrnehmen – Duft, Geschmack, Berührung

Wirkung: Bringt dich ins Hier und Jetzt, aktiviert das Nervensystem

Tipp: Probiere ätherische Öle, einen intensiven Geschmack oder verschiedene Texturen

Sanfte Selbstmassage

Durchführung: Mit den Fingerspitzen sanft über Arme, Beine, Gesicht streichen

Wirkung: Verbessert die Körperwahrnehmung, fördert die Durchblutung

Tipp: Verwende bei Bedarf ein angenehm duftendes Öl oder eine Lotion

Im blauen Bereich sind Geduld und kleine, regelmäßige Schritte entscheidend. Überfordere dich nicht; dein System braucht Zeit zur Erholung. Sorge für ausreichend Ruhe und wechsle sanfte Aktivierung mit bewusster Entspannung ab, damit sich dein Körper regenerieren kann.

📌 Der blaue Bereich ist ein wichtiger Schutzmechanismus gegen Überlastung, oft missverstanden als Faulheit. Behandle dich in diesem Zustand mit besonderer Fürsorge.

Integration im Alltag – Der tägliche Nervensystem-Check

Integriere den Nervensystem-Kompass fest in deinen Alltag. Ein regelmäßiger Check und passende Übungen werden zur Gewohnheit. Hier ist eine Routine:

Morgens



Check: Wo stehe ich heute?

Übungen: Grün (freie Bewegung), Gelb (4-6-Atmung, Schulter-Check), Rot (Atem lenken, Beckenkippen), Blau (Sensorische Stimulation).

Tipp: Mit Morgenroutine verbinden.

Mittags



Bewegungspause: Kurzer Spaziergang, Schultern kreisen, tief durchatmen, Bodenkontakt-Übung.

Tipp: Nutze Erinnerungen oder Mittagspause.

Nachmittags



Mikropausen: 2-3 tiefe Atemzüge alle 30 Min., Aufstehen/Strecken, Blick in die Ferne, Selbstmassage von Händen/Nacken.

Tipp: Timer stellen oder natürliche Pausen nutzen.

Abends



Ruhige Routine: Entspannungszeit, sanfte Dehnübungen, Atemübung im Liegen, kurze Körperreise.

Tipp: Schaffe eine ruhige Umgebung.

Je regelmäßiger du den Kompass nutzt, desto besser nimmst du Körpersignale wahr und beugst Rückenschmerzen vor. Es geht um Regelmäßigkeit und wachsendes Bewusstsein – kleine, konsequente Schritte machen den Unterschied.

Häufige Herausforderungen und Lösungsansätze

Der Heilungsprozess ist selten linear. Akzeptiere Rückschläge als normale Reaktion deines Körpers und konzentriere dich darauf, kleine, positive Schritte zu feiern. So lernst du, die Signale deines Nervensystems besser zu verstehen und dich Schritt für Schritt in Richtung Schmerzfreiheit zu bewegen. Jeder Schritt vorwärts ist ein Sieg.

Umgang mit typischen Hürden



Dein Körper sträubt sich oft gegen Veränderungen. **Starte mit kleinen, kaum spürbaren Mikrobewegungen oder nur 2-3 Atemzügen**, die dein System nicht als Bedrohung wahrnimmt. Sei nachsichtig mit dir selbst und feiere jeden Erfolg.



Rückschläge sind normal. Akzeptiere sie, **geh zu den Übungen für den grünen oder blauen Bereich zurück** (z.B. Bauchatmung, Mini-Spaziergang) und gib dir Zeit zur Regeneration. Jeder Rückschlag liefert wertvolle Informationen über die Bedürfnisse deines Körpers.



Um die Übungen regelmäßig durchzuführen, integriere sie in deinen Alltag. **Verbinde sie mit bestehenden Routinen (z.B. während des Morgenkaffees, beim Zähneputzen) oder nutze einen Habit-Tracker**. Setze dir Erinnerungen und visualisiere die positiven Effekte zur Stärkung deiner Motivation.



Wenn Schmerzen trotz regelmäßiger Übungen hartnäckig bleiben, kann professionelle Unterstützung hilfreich sein. **Ein Physiotherapeut, Schmerztherapeut oder spezialisierter Psychotherapeut (z.B. für Trauma-informierte Therapie) kann individuelle Ursachen identifizieren und geeignete Techniken empfehlen**, um nachhaltige Veränderungen zu erzielen.

Der Nervensystem-Kompass ist ein ganzheitlicher Leitfaden, der dir dabei hilft, die Sprache deines Körpers zu verstehen und dich selbst aktiv zu regulieren. Er befähigt dich, vom passiven Opfer deiner Symptome zum bewussten Gestalter deines Wohlbefindens zu werden. Sei geduldig und vertraue darauf, dass jeder bewusste Moment der Regulation dich Schritt für Schritt zu einem schmerzfreieren und erfüllteren Leben führt.

Wissenschaftlicher Hintergrund des Nervensystem-Kompasses

Der Nervensystem-Kompass basiert auf wichtigen Erkenntnissen aus der Gehirnforschung und der Schmerztherapie:

1

Polyvagal-Theorie

Erklärt, wie unser Nervensystem zwischen Zuständen von Sicherheit, Stress oder Überforderung hin- und herwechselt. Was unser Körper spürt, hängt direkt damit zusammen, wie sicher wir uns fühlen.

2

Neuroplastizität

Das ist die Fähigkeit unseres Gehirns, sich immer wieder neu anzupassen. So können wir unser Nervensystem trainieren und lernen, uns selbst besser zu beruhigen und zu steuern.

3

Moderne Schmerzwissenschaft

Schmerz ist viel mehr als nur ein körperliches Gefühl. Er entsteht im Gehirn, um uns zu schützen, und wird stark von Stress, Ängsten und unseren Erlebnissen beeinflusst.

4

Interozeptions-Forschung

Die Forschung zeigt, dass es wichtig ist, die Signale unseres eigenen Körpers zu spüren. Die Übungen des Kompasses helfen dir, diese innere Wahrnehmung zu stärken.

Was das für dich bedeutet

- Der Kompass hilft dir, das Grundsystem deines Körpers zu regulieren, nicht nur die Schmerzen.
- Sicherheit im Körper ist sehr wichtig, um Schmerzen zu lindern, weil sie Entspannung fördert.
- Regelmäßiges Üben verändert dein Gehirn positiv und ist effektiver als nur ab und zu zu üben.

Der Nervensystem-Kompass ist eine wissenschaftlich gut belegte Methode, die dir hilft, den Zusammenhang zwischen deinem Nervensystem und deinen Rückenschmerzen zu verstehen und positiv zu beeinflussen.

Ausblick & Einladung zum nächsten Schritt

Der Nervensystem-Kompass ist dein Schlüssel zu einem schmerzfreieren Leben. Er hilft dir, die Signale deines Körpers zu verstehen, frühzeitig Ungleichgewichte zu erkennen und gezielt gegenzusteuern.

„Der Weg zu einem schmerzfreieren Leben beginnt mit dem Verstehen der Sprache deines Körpers. Der Nervensystem-Kompass ist dein Dolmetscher auf dieser Reise.“

Deine nächsten Schritte

Tägliche Praxis

Integriere regelmäßige Check-ins und Übungen, um Spannungen und Schmerzen besser wahrzunehmen.

Vertiefung des Wissens

Erforsche Nervensystemregulation und Körperbewusstsein weiter für effektivere Kompass-Nutzung.

Professionelle Begleitung

Für tiefergehende Arbeit ist professionelle Unterstützung wertvoll.

6-Wochen-Programm „Wenn der Schmerz bleibt“

Lerne, dein Nervensystem dauerhaft zu stabilisieren, Bewegungen angstfrei zu erobern und Schmerz-Trigger frühzeitig zu entschärfen.

Nervensystem stabilisieren

Individuelle Praktiken für Stabilität.

Bewegungen angstfrei erobern

Spezifische Übungen für Vertrauen.

Schmerz-Trigger entschärfen

Techniken zur Selbstregulation.

Melde dich zu einem kostenlosen Erstgespräch

Kontakt: Claudia Vogelsang - Mail: claudia.vogelsang@hotmail.de - Tel: 015787109640

www.heilpraxis-vogelsang-berlin.de

Erfolgsgeschichten und Erfahrungsberichte

Der Nervensystem-Kompass hat vielen geholfen, Rückenschmerzen zu verstehen und zu bewältigen. Hier sind einige Beispiele:

“

Maria, 42, Büroangestellte

"Durch den Nervensystem-Kompass erkannte ich, dass ich ständig im angespannten gelben Bereich war. Regelmäßige Mikropausen und bewusste Atmung haben meine Schmerzattacken seltener und weniger intensiv gemacht."

”

“

Thomas, 56, Handwerker

"Der Kompass zeigte mir, dass meine Schmerzen mit innerer Anspannung zusammenhängen. Die Übungen für den roten Bereich helfen mir, akute Schmerzphasen schneller zu überwinden, sodass ich wieder aktiv sein kann."

”

“

Sophia, 35, Mutter von zwei Kindern

"Ich pendelte zwischen Erschöpfung (blau) und Alarm (rot). Sanfte Aktivierungs- und Atemübungen geben mir neue Energie und helfen mir, im stressigen Familienalltag ruhig zu bleiben."

”

Gemeinsame Erfolgsmuster

Trotz unterschiedlicher Wege zeigen sich gemeinsame Muster für den Erfolg:



Bewusstsein

Das Erkennen der Nervensystem-Zustände schafft Distanz zum Schmerz und ermöglicht bewusstes Handeln.



Konsequenz

Kleine, regelmäßige Interventionen im Alltag sind entscheidend für langfristigen Erfolg.



Geduld

Veränderung braucht Zeit; den Prozess als Lernreise zu betrachten, ist ein wichtiger Erfolgsfaktor.



Selbstfürsorge

Achtsamer Umgang mit dem Körper ersetzt das "Durchhalten" oder "Ignorieren" von Warnsignalen.

Diese Berichte zeigen: Oft sind es kleine, konsequente Alltagsveränderungen, die den größten Unterschied zu einem schmerzärmeren Leben machen. Bewusstsein, Konsequenz, Geduld und Selbstfürsorge sind dabei wichtige Wegbegleiter.