ANNA P. TEGERNSEE · THE RITUAL COLLECTION
von Heike Anna Peters

DEIN VAGUSNERV-RESET FÜR DEN ABEND

In 5 einfachen Schritten vom Funktionieren zur inneren Balance



DEIN VAGUSNERV- RESET FÜR DEN ABEND

In 4 einfachen Schritten vom Funktionieren zur inneren Balance

Willkommen in Deinem Raum für dich

Schön, dass du hier bist. Wenn du dieses kleine Booklet aufschlägst, gehörst du wahrscheinlich zu den Frauen, die jeden Tag Unmögliches leisten. Du trägst Verantwortung, hältst unzählige Fäden in der Hand und machst Vieles möglich – für deine Familie, dein Unternehmen, dein Umfeld.

Doch Hand aufs Herz: **Wann warst du das letzte Mal ganz bei dir selbst?**

Im dichten Alltagsdschungel verlieren wir oft unbemerkt den Zugang zu unseren eigenen Bedürfnissen. Wir *funktionieren* – bis der Kopf voll ist und der Körper nach einer Pause ruft.

FOLLOW YOUR OWN COLOURS

Mein Slogan „Follow your own colours“ ist mehr als ein Versprechen: Er ist eine liebevolle Erinnerung daran, dass du dir selbst treu bleiben darfst. Mit diesem 5-Schritte-Abendritual schenke ich dir einen einfachen, aber kraftvollen Anker. Es braucht nicht stundenlange Meditationen – nur wenige Minuten echter Intentionalität, um vom Kopf zurück in deinen Körper zu finden.



Von Herzen,
Deine
Heike Anna

Das Geheimnis dahinter: Warum dein Vagusnerv der Schlüssel ist

Der biologische Schalter für innere Ruhe

Kennst du das Gefühl, abends völlig erschöpft auf dem Sofa zu sitzen – aber im Kopf und im Körper läuft der Motor unaufhörlich weiter? Der Tag ist vorbei, doch dein System steht noch immer unter Strom.

Das ist kein persönliches Versagen, sondern reine Biologie: Wenn wir den ganzen Tag leiten, entscheiden, organisieren und für andere da sind, läuft unser Körper im Dauermodus des Sympathikus – unserem Aktivitäts- und Stressnervensystem.

Um abends wirklich abzuschalten, regenerierenden Schlaf zu finden und wieder eine spürbare, liebevolle Verbindung zu dir selbst aufzubauen, musst du den gegensätzlichen Pol aktivieren: den Parasympathikus.

Der Vagusnerv: Die sanfte Bremse deines Nervensystems

Der Hauptdarsteller dieses Ruhemodus ist der Vagusnerv (auch bekannt als der „Vagabundierende Nerv“ oder der Selbstheilungsnerv). Er ist der längste Hirnnerv unseres Körpers: Er entspringt im Gehirnstamm und zieht sich wie ein feines Verästelungsnetz durch den Hals, vorbei am Herzen und der Lunge, bis tief hinein in den Bauchraum.

Er wirkt wie eine biologische Bremse auf dein gesamtes System:

- Sicherheitssignal: Sobald du deinen Vagusnerv gezielt stimulierst – beispielsweise durch verlängertes Ausatmen oder sanften Druck an spezifischen Meridian- und Massagepunkten –, sendest du ein klares neurologisches Signal direkt an dein Gehirn: „Du bist sicher. Der Stress ist vorbei. Du darfst loslassen.“
- Körperliche Reaktion: Der Herzschlag verlangsamt sich, der Blutdruck sinkt, die Muskelanspannung im Kiefer- und Schulterbereich löst sich und deine Verdauungs- sowie Regenerationsprozesse werden aktiviert.

> **Der Hauptdarsteller dieses Ruhemodus ist der Vagusnerv.**
>
> Er zieht sich von deinem Gehirn durch den gesamten Körper und wirkt wie eine sanfte Bremse für dein System. Sobald du deinen Vagusnerv gezielt stimulierst – beispielsweise durch eine spezifische, tiefe Ausatmung –, sendest du ein neurologisches Signal an dein Gehirn: *„Du bist sicher. Der Tag ist vorbei. Du darfst entspannen.“*

In den folgenden 5 Schritten verbinden wir genau diese biologische Entlastung mit deinen täglichen Pflegeritualen zu einem Moment echter Selbstliebe und neuer Lebensfreude.

Dein 5-Schritte-Abendritual

Schritt 1: Digital Detox (Schütze dein Gehirn und Nervensystem)

- **Die Wirkung: Es ist ja nichts Neues, aber dennoch ist es so unendlich wichtig!** Blaues Displaylicht und die tägliche Reizüberflutung halten das Gehirn in Dauerstress und verhindern die Ausschüttung von Melatonin. Ein ruhiger Abend braucht schützende Grenzen nach außen.
- **Die Praxis:** Schalte dein Smartphone mindestens 30 Minuten vor dem Schlafen auf stumm oder in den Flugmodus. Dimme das Licht im Raum. Du ziehst dich jetzt bewusst aus dem Lärm der Außenwelt zurück und betrittst deinen eigenen, geschützten Raum der Geborgenheit.
- **Profi-Tip:** Ich habe mein Handy ständig im Augenkomfortmodus. Abends ab 19 Uhr stelle ich es dann auf stumm. Basta! Und es hilft...

Schritt 2: Dein intuitive Pflegeritual (Höre auf deine Haut)

- **Die Wirkung:** Echtes Selbstbewusstsein beginnt mit Selbstwahrnehmung und damit, den eigenen Impulsen wieder zu vertrauen. Hautpflege ist bei ANNA P. kein starres Abarbeiten von Regeln, sondern ein achtsamer Dialog mit dir selbst.
- **Die Praxis:** Werde zur Beobachterin deiner Haut. Nimm deine Creme und wähle intuitiv 1 bis 2 Seren aus der RITUAL COLLECTION – genau so, wie du es wahrnimmst, was deine Haut heute braucht. Mische die Texturen sanft in deinen erwärmten Handflächen.
- **Der Moment:** Trage die Mischung mit liebevollen, ausstreichenden Bewegungen von der Gesichtsmitte nach außen auf. Atme den natürlichen Duft bewusst ein und spüre, wie Pflege zu Zuwendung wird.
- **Heike Anna's Tip:** Ich sprühe mir noch einmal kurz vor dem Zubettgehen das 07 RESET SPRAY auf die Haut und auf das Kopfkissen. Der Duft erdet enorm und lässt dich zurück in den Körper und in den Moment kommen! I love it!!

So! Jetzt geht's aber ab in Bett... ;-)

Schritt 3: Das Vagus-Atmen (Ankommen & Nervensystem beruhigen)

- **Die Wirkung:** Eine bewusst verlängerte Ausatmung signalisiert deinem Nervensystem augenblicklich Sicherheit. Es ist der schnellste und effektivste Weg, den Vagusnerv direkt zu aktivieren und den Körper aus dem Stressmodus zu holen.
- **Die Praxis:** Finde eine bequeme Position. Atme tief durch die Nase tief in den Bauch ein (zähle bis 4). Halte den Atem kurz sanft an (bis 2) und atme dann ganz langsam und gelöst durch den leicht geöffneten Mund aus (zähle bis 6–8). Wiederhole diesen Zyklus 4- bis 5-mal.
- **Profi-Tipp:** Ein leises, sanftes Summen (z. B. ein Mmmh) beim Ausatmen verstärkt die Vibration im Halsbereich und stimuliert den Vagusnerv noch intensiver.

Schritt 4: Fülle & Reflexion (richte den Blick auf den Reichtum des Tages)

Um abends zur Ruhe zukommen, darf auch das, was anstrengend war Raum haben – aber eben ohne es stundenlang zu zerdenken. Wenn wir die Herausforderungen des Tages kurz benennen und danach gezielt drei erfüllende Momente fokussieren, schaltet unser Gehirn vom „Leistungs- und Korrekturmodus“ auf echte Dankbarkeit um. Dankbarkeit ist die höchste aller Schwingungen – sie holt dich augenblicklich zurück in deine eigene Leichtigkeit.

Ein persönlicher Impuls von Heike Anna:

„Als mein Sohn noch klein war, hatten wir ein Abendritual, das wir bis heute lieben. Damals nannten wir es ganz unbedarft '1-mal blöd, 3-mal toll'. Für mich habe ich dieses Ritual im Laufe der Jahre verfeinert und zu zwei einfachen Fragen geformt, die mich jeden Abend sanft erden:“



Wenn du also im Bett liegst…

1. Welcher Moment hat sich heute kräftezehrend angefühlt?

Vielleicht gab es heute einen zwischenmenschlichen Konflikt oder der Druck einer Entscheidung lastete auf dir. Vielleicht warst du auch nur (wie immer) im Hamsterrad des Funktionierens. Benenne es für dich, atme tief aus – und werde dir vor Allem darüber bewusst: es muss jetzt (da du im Bett liegst) nicht gelöst werden. Vielleicht magst du es aufschreiben? Gib es nur für die eine Nacht einfach ab. Atme aus….

2. Und welche drei Augenblicke haben dir Leichtigkeit geschenkt und deine eigene Kraft genährt?

Jetzt lenken wir deine Wahrnehmung auf das, was dein Herz berührt hat. Als Macherinnen neigen wir dazu, nur die „großen Meilensteine“ zu zählen. Such stattdessen nach den kleinen, vielleicht auch alltäglichen Momenten deines Tages:

- *Der erste ungestörte Schluck Kaffee am Morgen, während die Sonne durchs Fenster schien.*
- *Vielleicht gab es einen kleinen netten Moment mit jemand im Supermarkt an der Kasse? Ein Lächeln oder eine liebevolle Bemerkung?*
- *Oder genau dieser Augenblick jetzt gerade, wo dein Raum noch erfüllt ist vom Duft der RITUAL CANDLE oder du nimmst den erdenden Duft vom RESET SPRAY war?*

Die Wirkung: Dankbarkeit ist die höchste aller Schwingungen – sie holt dich augenblicklich zurück in deine eigene Leichtigkeit. Diese einfachen Fragen lassen dich mit einem Lächeln einschlafen. Du spürst wieder: Egal wie voll der Tag war – du bist ganz bei dir.

E

Dein Geschenk & der Blick aufs Große

Dein exklusiver Video-Bonus: Die POLYVAGAL-Grundübung
(Deine neurologische Sofort-Bremse für tiefen Schlaf)

Was dich im Video erwartet: Du lernst die weltberühmte Grundübung nach Stanley Rosenberg – eine faszinierende neurobiologische Methode. Durch eine gezielte Blickrichtung werden myofasziale Spannungen an der Schädelbasis gelöst, genau dort, wo dein Vagusnerv austritt.

Die Wirkung: Dein Körper antwortet oft schon nach Sekunden mit einem unwillkürlichen Gähnen, Schlucken oder tiefen Seufzer – das eindeutigste Zeichen deines Nervensystems: Der Stress ist vorbei.

Hole dir dein exklusives Mitmach-Video und mache die Übung Schritt für Schritt mit Heike Anna mit.

👉 JETZT VIDEO FREISCHALTEN & MITMACHEN **Klick hier**

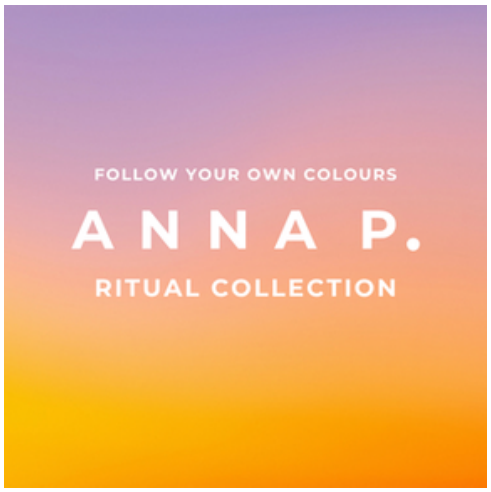
Lust auf noch mehr Raum für dich?

Das einfache 4-Schritte-Abendritual ist dein täglicher Anker für die Nacht. Doch wie gelingt es dir, auch tagsüber – zwischen Terminen, Verpflichtungen und dem Dschungel der Außenwelt – ganz bei dir zu bleiben?

In meinem kommenden Buch **„Follow Your Own Colours – Vom Funktionieren ins Aufblühen: Wie du jeden Tag mehr deinen eigenen Weg gehst.“** komme wir gemeinsam in den nächsten Schritt:

- **Vertrauen in dich selbst und deine Intuition:** Wie du deine eigenen Impulse wieder spürst, achtest und mutig lebst.
- **Souveräne Abgrenzung:** Wie du dich nicht mehr im Außen verlierst oder von fremden Erwartungen getrieben wirst.
- **Die Kunst der kleinen Rituale:** Wie du Pflegemomente zu tiefen Kraftquellen für dein Nervensystem machst.
- **Tipps für deine Ernährung und Supplements** - die dir und deinem Gehirn und Nervensystem echt was bringen!

Das Hauptbuch erscheint in Kürze als Amazon eBook. Halte Ausschau danach oder trage dich in meinen newsletter ein und erlaube dir, dich selbst wieder wahr zu nehmen!



Erinnere dich immer daran: Du musst nicht perfekt sein. Du musst nicht noch mehr 'optimieren' oder noch mehr leisten.

Alles, was du brauchst, ist bereits in dir. Sobald du lernst, deinem eigenen Rhythmus zu vertrauen und dir tägliche Momente echter Wertschätzung zu schenken, verwandelt sich das blosse Funktionieren in ein tiefes, erfülltes Aufblühen.

Bleib dir treu, schenke dir selbst die Aufmerksamkeit, die du täglich anderen gibst – und folge stets deinen eigenen Farben.

Von Herzen,
Deine
Heike Anna

ANNA P. TEGERNSEE · THE RITUAL COLLECTION

Heike Anna Peters
Website & Shop: www.anna-p-tegernsee.de
Instagram: @anna.p.ritualcollection
WhatsApp: +49 152 38275106
Behandlungen exklusiv im: Hotel Schnitzer's Dahoam, Hirschbergstraße 14, 83707 Bad Wiessee