



INNER FOUNDATION

MINI WORKBOOK

*Nervensystem &
Selbstfürsorge*

MARIA KÜMMERLE – NERVENSYSTEM & STRESSREGULATION



Du kennst das. Ich sehe dich.

Weil ich mit Frauen wie dir arbeite. Jeden Tag. Du bist leistungsstark. Du gibst jeden Tag alles. Für dein Business. Für deine Familie. Für andere. Und trotzdem...

- Du schläfst schlecht – obwohl du erschöpft bist.
- Du kannst nicht abschalten – auch nicht im Urlaub.
- Du reagierst impulsiver, als du es dir wünschst.
- Du funktionierst – aber fühlst dich nicht wirklich lebendig.
- Du sagst Ja, obwohl du eigentlich Nein meinst.
- Du machst dir Sorgen, nicht gut genug zu sein.

*Das ist kein Charakterfehler.
Das ist dein Nervensystem im Überlebensmodus.*

Dein Nervensystem

Was in dir passiert. Verstehe das System – und du kannst es verändern.

ALARM

Kampf & Flucht

Herzschlag beschleunigt
Muskeln spannen sich an
Gedanken rasen
Schlafschwierigkeiten
Reizbarkeit & Ungeduld

ERSTARRUNG

Freeze & Rückzug

Taubheit & Leere
Erschöpfung & Kollaps
Rückzug & Isolation
Antriebslosigkeit
Gefühl der Hoffnungslosigkeit

REGULATION

Sicherheit & Verbindung

Herzschlag ruhig & variabel
Körper offen & entspannt
Klares Denken möglich
Schlaf erholsam
Emotionen steuerbar

Chronischer Stress hält das Nervensystem dauerhaft im Alarmmodus – auch wenn die eigentliche Gefahr längst vorbei ist. Das lässt sich ändern.

„Dein Nervensystem ist nicht dein Feind. Es tut, was es immer getan hat: Es schützt dich.“ – Maria Kümmerle

REFLEXION

Wie merke ich, dass mein Nervensystem im Alarm-Modus ist?

Körper, Gedanken, Verhalten – was bemerkst du zuerst?

Welche Situationen aktivieren meinen Alarm am stärksten?

Ganz konkret – Momente, Menschen, Aufgaben.

SOFORT-ÜBUNG 01

Die 4–6 Atemtechnik

Dein schnellster Weg aus dem Stress-Modus · 3–5 Minuten · Überall anwendbar

Warum das wirkt:

Das verlängerte Ausatmen aktiviert den Vagusnerv – und damit den Parasympathikus, dein natürliches Beruhigungs-System. Wirkung setzt bereits nach 3 Atemzügen ein.

4 Sek.

Einatmen

Langsam durch die Nase. Bauch und Brust weiten sich.

6 Sek.

Ausatmen

Langsam durch den Mund. Schultern sinken lassen.

Wiederhole 5–8 Mal. Dann 30 Sekunden Stille.

„Dein Atem ist die kürzeste Verbindung zwischen deinem Kopf und deinem Körper.“ – Maria Kummerle

DEINE ERFAHRUNG

Wie fühle ich mich VOR der Übung? (Skala 1–10)

Körper, Gedanken, Anspannung.

Was hat sich NACH der Übung verändert?

Im Körper. Im Kopf. In deiner Stimmung.

SOFORT-ÜBUNG 02

Die 5-4-3-2-1 Methode

Grounding – in Sekunden wieder bei dir ankommen · 2–3 Minuten

Bei Gedankenkarussell, Überwältigung oder Panik – diese Methode holt dich sofort in den Moment zurück. Benenne laut oder in Gedanken:

5

Dinge, die du SIEHST — Benenne sie präzise: Farbe, Form, Größe.

4

Dinge, die du FÜHLST — Oberflächen, Temperatur, Druck auf der Haut.

3

Dinge, die du HÖRST — Auch ganz leise, weit entfernte Geräusche.

2

Dinge, die du RIECHST — Auch sehr subtile oder neutrale Gerüche.

1

Ding, das du SCHMECKST — Nimm einen Schluck Wasser. Spüre es bewusst.

„Du musst nicht weit reisen, um anzukommen. Manchmal reicht ein einziger bewusster Atemzug.“ – Maria Kümmerle

DEINE ERFAHRUNG

Wann könnte ich diese Übung im Alltag einsetzen?

Konkrete Situationen – vor Calls, mit Kindern, abends...

SOFORT-ÜBUNG 03

Der 3-Minuten Body Check-In

Wieder in Verbindung mit dir kommen – jetzt, sofort · 3 Minuten

Schließe die Augen. Atme einmal tief durch die Nase. Und frage dich:

Kopf — Welche Gedanken kreisen gerade? Einfach beobachten – nicht bewerten.

Schultern — Trägst du dort Spannung? Atme hin – und lass bewusst los.

Bauch & Brust — Wie ist dein Atem? Flach & eng – oder tief & weit?

Hände & Arme — Geballt oder offen? Woran hält dein Körper noch fest?

Füße & Beine — Spürst du den Boden unter dir? Bist du geerdet?

„Dein Körper lügt nicht. Er weiß längst, was dein Kopf noch nicht wahrhaben will.“ – Maria Kümmerle

DEINE ERFAHRUNG

Was hat mir dieser Check-In gerade gezeigt?

Was trägt mein Körper, das mein Kopf ignoriert?

Das STABLE Nervous System Protocol™

Meine proprietäre 6-Phasen-Methode zur nachhaltigen Nervensystem-Stabilisierung



Sicherheit *Safety*

Physiologische Sicherheit herstellen. Dein Nervensystem verlässt den Dauer-Alarm.



Trigger & Treiber *Trigger Awareness*

Stressmuster und Leistungsantreiber erkennen: Perfektionismus, Überverantwortung.



Ausrichtung *Alignment*

Inneres und äußeres Handeln neu ausrichten – aus Werten statt aus Druck.



Balance *Balance Integration*

Regulation wird zum Alltag: bewusste Pausen, gesunde Grenzen, Energie-Management.



Langfristige Stabilität *Long-Term Shift*

Stabilität wird Teil deiner Identität – dein System reguliert sich selbst.



Selbstführung *Executive Self-Leadership*

Ruhige Präsenz unter hohem Druck – innere Stabilität als Führungsqualität.

Bereit für alle 6 Phasen?

Im 1:1 Inner Foundation Coaching begleite ich dich 16 Wochen durch das komplette Protokoll.

www.mangalayoga.net

Reflexion

Erkenne deine Muster. Bewusstsein ist der erste Schritt zur Veränderung.

„Du verdienst dieselbe Fürsorge, die du so großzügig an andere verschenkst. Immer.“ – Maria Kummerle

Wann sage ich Ja, obwohl ich Nein meine?

Konkrete Situationen – in Familie, Business und Alltag.

Was tue ich, um Anerkennung und Liebe zu bekommen?

Überarbeiten? Perfektionismus? Immer verfügbar sein?

Was brauche ich gerade wirklich – nicht was ich sollte?

Deine ehrlichste Antwort zählt. Kein Zensieren.

Welche Geschichte erzähle ich mir, wenn ich Pause mache?

Welche Überzeugung steht hinter deiner Erschöpfung?

Mein erster konkreter Schritt zu mehr Selbstfürsorge:

Realistisch, klein und diese Woche umsetzbar.

Deine Vision

Stell dir vor... Wie fühlt sich dein Leben an, wenn dein Nervensystem stabil ist?

Du wachst morgens ausgeruht auf.

Nicht weil alles perfekt ist – sondern weil du weißt, wie du dich regulierst.

Du bist wirklich präsent.

Beim Frühstück mit deinen Kindern. Im Gespräch. Im Moment. Nicht gedanklich schon beim nächsten To-do.

Du triffst Entscheidungen aus Klarheit.

Nicht aus Druck. Nicht aus dem Gefühl, alles sofort lösen zu müssen. Aus innerer Ruhe.

Du setzt Grenzen – ohne Schuldgefühl.

Weil du weißt: Deine Erschöpfung hilft niemandem. Deine Stabilität schon.

Du gehst abends zufrieden ins Bett.

Nicht weil alles geschafft ist – sondern weil du dich selbst nicht verloren hast.

Das ist möglich. Das ist das Ziel unserer gemeinsamen Arbeit.

– Maria Kümmerle

DEIN PERSÖNLICHER PLAN

Mein 5-Minuten Reset-Plan

Basierend auf dem STABLE Nervous System Protocol™ · Für deinen Alltag gemacht.

Mein körperliches Stress-Zeichen – wenn ich das spüre, brauche ich Pause:

Körpersignal, Gedanke oder Verhalten, das mir verrät: jetzt bin ich im Alarm.

Meine Lieblings-Übung aus heute:

4-6-Atem · 5-4-3-2-1 Grounding · Body Check-In · Eigene Idee.

Ich mache sie künftig wann & wo:

Morgens? Vor Calls? Nach intensiven Gesprächen? Vor dem Schlafen?

Mein Selbstfürsorge-Ritual für diese Woche:

Konkret, realistisch, klein – und trotzdem kraftvoll.

Mein Satz zu mir selbst, wenn es stressig wird:

Schreibe deinen persönlichen Anker-Satz – der dich sofort erdet.

„Kleine, konsequente Momente der Fürsorge verändern dein Nervensystem nachhaltiger als jeder Urlaub.“ – Maria Kummerle

Meine Notizen

Raum für deine Gedanken.

Schreibe auf, was dich heute bewegt hat, dir aufgefallen ist oder was bleiben darf.

„Jeder Weg zu dir selbst beginnt mit einem einzigen, bewussten Moment.“

Bereit für mehr?



Im kostenlosen Schnell-Check für Frauen mit Verantwortung findest du heraus:

- Was dich gerade am meisten Energie kostet
- Was in deinem Nervensystem gerade passiert
- Deinen persönlichen 5-Schritte-Reset-Plan

Kostenloses Erstgespräch

30 Min · kostenlos · unverbindlich

www.mangalayoga.net

Maria Kümmerle

Nervensystem-Expertin & Business Coach
Entwicklerin des STABLE Nervous System Protocol™

www.mangalayoga.net