

Der unsichtbare Schutzschild für dein Nervensystem //



Wenn Du mit einem
toxischen Partner
zusammen lebst

Wenn Du mit einem toxischen Partner lebst, läuft Dein Nervensystem 24 Stunden am Tag im Überlebensmodus.

Selbst wenn Du im Bett liegst, scannt Du unbewusst die Gefahr.

Ich zeige Dir jetzt eine Übung, die Dein Gehirn in 60 Sekunden beruhigt – und die Dein Partner niemals bemerken wird.

Die „Stille Falken-Blick“-Übung (Nervensystem-Notbremse)

Wenn das Nervensystem im Dauerstress (Sympathikus) gefangen ist, verengt sich der Blick biologisch zum „Tunnelblick“

(Fokus auf die Gefahr).

Durch diese unauffällige Augenbewegung signalisieren wir dem Gehirn in Sekundenschnelle:

„Die unmittelbare Gefahr ist vorbei. Du darfst dich entspannen.“

Anleitung

5 Schritte

Falken-Blick

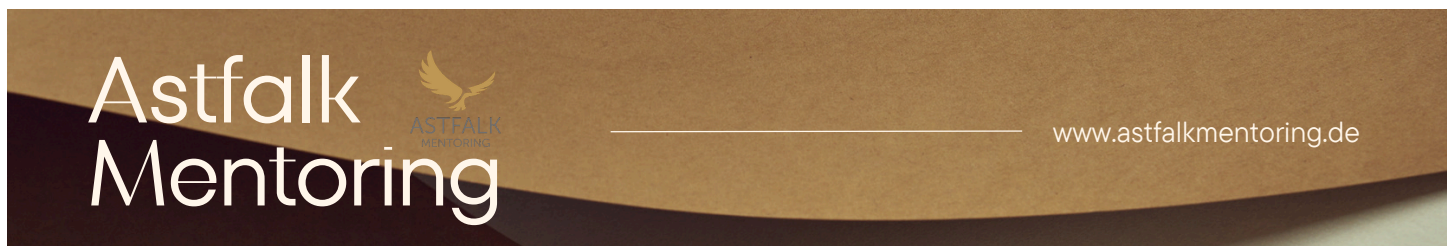


Eine Übung für Dein Nervensystem

1.	Die stille Erdung: Setze dich aufrecht hin oder lege dich flach auf den Rücken (z. B. im Bett). Spüre ganz bewusst die Unterlage unter deinem Körper. Atme einmal normal aus.
2.	Der unbewegte Kopf: Halte deinen Kopf ganz gerade und blicke starr nach vorne. Bewege deinen Kopf während der gesamten Übung nicht .
3.	Der Falken-Blick nach rechts: Schaue nun nur mit den Augen – so weit es geht und ohne dich anzustrengen – nach ganz rechts . Halte die Augen in dieser Position.
4.	Das biologische Signal abwarten: Halte den Blick für etwa 30 bis 60 Sekunden nach rechts gerichtet. Warte ab, was in deinem Körper passiert. Dein Nervensystem wird dir ein klares Entlastungssignal senden. Das kann ein unwillkürliches tiefes Seufzen, ein Gähnen oder ein Schlucken sein.
5.	Der Wechsel nach links: Sobald dieses Signal kam (oder nach einer Minute), bringe die Augen zurück zur Mitte. Wiederhole das Ganze nun zur linken Seite: Kopf bleibt gerade, nur die Augen blicken so weit wie möglich nach links, bis wieder ein Seufzen, Gähnen oder Schlucken einsetzt.

Warum diese Übung im toxischen Alltag ein Lebensretter ist:

- **Sofortige Vagus-Aktivierung:** Hinter den Augenmuskeln verlaufen Nervenbahnen, die direkt mit dem ventralen Vagus-Ast (dem Beruhigungsnerv) verschaltet sind. Die Übung zwingt den Körper biochemisch dazu, Stresshormone zu senken.
- **Absolut unsichtbar:** Der Partner merkt überhaupt nicht, was Du machst. Du kannst so, im Bett liegend, Dein Nervensystem heimlich herunterregulieren, um trotz der Bedrohung in den regenerierenden Schlaf zu finden.
- **Schutz vor dem „Freeze“:** Sie holt Dich aus der emotionalen Schockstarre und dem „Brain Fog“ zurück ins Hier und Jetzt.



Hat Dir die Übung geholfen?

Mit Deinem ehrlichen Feedback hilfst Du mir und anderen, die nach einer Lösung suchen. Sende sie mir gerne an : info@astfalkmentoring.de Danke!

Du möchtest eine Einzelberatung oder mehr über toxische Menschen erfahren? Auf meiner Webseite (Blog) wirst du fündig.

<https://www.astfalkmentoring.de>