



# Dein Schlüssel zu Balance: Nervensystem & Unterbewusstsein\*

---

Stell dir vor, du könntest dein Leben in Balance bringen – ohne ständigen Kampf, ohne dauernden Stress. Der Schlüssel liegt in der Regulation deines Nervensystems und der Arbeit mit deinem Unterbewusstsein. Hier erfährst du, welche Tools und Rituale dir im Alltag helfen, mehr innere Ruhe, Gesundheit und Leichtigkeit zu finden.

## Warum Disziplin nicht reicht

Vielleicht hast du schon unzählige Diäten oder Ernährungspläne ausprobiert – und bist doch wieder an denselben Punkt zurückgefallen. Das liegt nicht an dir, sondern daran, dass dein Körper und dein Unterbewusstsein im Überlebensmodus stecken.

## Was passiert, wenn du Nervensystem & Unterbewusstsein regulierst?



Reguliertes Nervensystem bedeutet:

- weniger Stress & innere Ruhe
- bessere Verdauung & weniger Heißhunger
- erholsamer Schlaf
- mehr Energie im Alltag



Neu programmiertes Unterbewusstsein bedeutet:

- hindernde Glaubenssätze loslassen
- Blockaden erkennen und transformieren
- intuitiv mit Essen & Körper umgehen
- mehr Selbstvertrauen & innere Stärke



## Tools & Rituale für deinen Alltag

**Akupressurmatte:** Unterstützt Entspannung, fördert die Durchblutung und löst so Spannungen. Du findest meine Empfehlung unter „Goodies“ in meinem Amazon-Shop: [BasischFitShop](#)

**Glaubenssätze loslassen & Unterbewusstsein umprogrammieren:** Mit den [„5 Stufen der Veränderung“](#) lernst du Schritt für Schritt, alte Muster zu transformieren. Du erfährst, wie du dein Unterbewusstsein zu deinem Freund machst und die Sprache deines Unterbewusstseins sprichst. So kannst du innere Widerstände gegen deine Ziele abbauen und ziehst mit deinem Unterbewusstsein an einem Strang,

***Bewegung an der frischen Luft:*** Hilft deinem Nervensystem, Stress abzubauen und den Kopf freizubekommen. Es reicht manchmal schon eine kleine Runde um den Pudding!

***Atemübungen:*** Tiefe, bewusste Atmung reguliert das Nervensystem und bringt sofortige Ruhe. Versuche 4 Züge einzuatmen, kurz den Atem anhalten und 6 Atemzüge wieder aus. Eine langsame Atmung signalisiert deinem Körper, dass du in Sicherheit bist und reagiert entsprechend. Dies hilft dir auch in stressigen Situationen, wie Gesprächen oder Vorträgen.

***Vagusnerv-Stimulator:*** Hilft, dein Nervensystem zu resetten und dein inneres Gleichgewicht wiederherzustellen. Nach dem Start der Anwendung des Stimulators stabilisiert sich der Rhythmus der Herzrate, die Herzrate wird regelmäßiger, ruhiger und zeigt eine erhöhte parasympathische Aktivität – ein klares Zeichen dafür, dass der Körper in einen Zustand tiefer Entspannung und besserer Selbstregulation findet.

Die Impulse des Stimulators helfen deinem Nervensystem, aus dem Dauerstressmodus herauszufinden und eine tiefe, anhaltende Entspannung einzuleiten.

Durch die regelmäßige Anwendung wird die Neuroplastizität des Gehirns positiv beeinflusst. Dein Körper lernt dadurch, eigenständig besser mit Stress umzugehen und sich schneller zu beruhigen. Hier erfährst du noch mehr darüber: [NervensystemReset](#)

Die Methode ist sanft, nicht-invasiv und vollkommen nebenwirkungsarm.

***Kakaoritual mit Zeremoniekakao:*** Ein Moment nur für dich – öffnet das Herz, erdet und schenkt Wärme. Ein Kakao-Ritual ist ein schamanisches Ritual, das dazu dient, die Selbstwahrnehmung zu stärken und eine tiefere Verbindung zu sich selbst und anderen herzustellen. Es wird in der Regel mit zeremoniellem Rohkakao durchgeführt, der als Herzöffner und zur Förderung von Achtsamkeit und Kreativität eingesetzt wird.

Eine Kakao-Zeremonie zu Hause kann als eine Art von Selbstfürsorge und spirituellem Ritual dienen, um sich selbst und die eigene innere Welt besser kennenzulernen.

***Vorbereitung:*** Wähle einen ruhigen und entspannten Ort, an dem du dich wohlfühlst. Stelle eine Kerze, Räucherwerk oder andere Elemente auf, die dir Freude bereiten und eine angenehme Atmosphäre schaffen.

Bereite den zeremoniellen Kakao vor, indem du ihn mit heißem Wasser oder warmer Pflanzenmilch (z.B. Hafer- oder Mandelmilch) und gegebenenfalls etwas Süße (z.B. Honig oder Ahornsirup) und Gewürzen (z.B. Zimt oder Kardamom) vermischt. Achte darauf, dass die Mischung nicht kocht, um die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten.

***Intention:*** Nimm dir Zeit, um über deine Intention für die Zeremonie nachzudenken. Was möchtest du erforschen, loslassen oder verändern?

***Trinken und Genießen:*** Nimm den Kakao achtsam in Empfang und genieße jeden Schluck. Nimm dir Zeit, um die Wärme und die Wirkung des Kakaos auf deinen Körper und Geist zu spüren.

Einen Zeremoniekakao findest du unter „Gesund naschen“ in meinem Amazon-Shop: [BasischFitShop](#)

**Düfte, Öle & Tee:** Ätherische Öle, entspannende Tees und kleine Wohlfühlmomente helfen, zur Ruhe zu kommen. Meine Lieblingsöle zum Entspannen: [BasischFitShop](#)



## Deine Ergebnisse

Wenn du dein Nervensystem regulierst und dein Unterbewusstsein neu ausrichtest, ist das ein wichtiger Baustein, um Ziele zu erreichen, wie:

- Abnehmen mit Leichtigkeit
- Schöne Haut & mehr Energie
- Weniger Heißhunger
- Stressabbau & innere Stabilität
- Ein Leben in Balance – ohne dich selbst zu verlieren

Nutze diese Tools, wenn du eine kleine Auszeit benötigst, um zu dir zurück zu kommen. Für deine innere Balance und deine Transformation.

Viel Freude damit.

Viele Grüße,

Imke Kleinert

Autorin, Hypnocoach, zert. Ernährungsberater

[www.imkekleinert.de](http://www.imkekleinert.de)

\*Bei den Links in diesem Dokument handelt es sich um Affiliate Links. Bei einem Verkauf erhalte ich eine Provision. Auf den Preis des Produkts hat dies keinen Einfluss.

## Mehr zu Imke Kleinert



**Mach auch du es dir einfach und lebe einen gesunden basischen Lifestyle in Leichtigkeit.**

Als Autorin habe ich mehrere Bücher zur basenreichen Ernährung veröffentlicht sowie ein Online Training entwickelt. Mit meinen Kooperationspartnern entwickle ich zudem gerne neue Ideen sowie Projekte oder schreibe für Onlinemagazine (MyPfadfinder). In meinen Coachings zur basischen

Ernährung kombiniere ich Mentaltraining, um gesunde Essgewohnheiten oder das Abnehmvorhaben zu unterstützen.

Hast Du Fragen an mich? Dann schreibe mir doch einfach eine Email oder buche direkt ein [Beratungsgespräch](#). Ich freue mich auf Dich!

Mehr über meinen basischen Weg findest du auch hier: [Mein basischer Weg](#)

Viele Grüße

Imke Kleinert

### Impressum

Imke Kleinert  
c/o RA Matutis  
Berliner Straße 57  
14467 Potsdam

E-Mail: [info@imkekleinert.de](mailto:info@imkekleinert.de)  
Telefon: 0178 5530962  
Website: <https://imkekleinert.de/>

Verantwortlich für redaktionelle Inhalte  
Imke Kleinert

Von der Umsatzsteuer gemäß § 19 Umsatzsteuergesetz befreit.

### Haftung für Links

Externe Links unserer Internetseite führen zu Inhalten fremder Anbieter. Für diese Inhalte ist allein der jeweilige Anbieter verantwortlich. Bei bekannt werden von Rechtsverletzungen werden diese Links umgehend entfernt.