

Dein Schlüssel zu mehr Balance: Nervensystem & Unterbewusstsein

Stell dir vor, du könntest mehr Ruhe, Klarheit und Leichtigkeit in deinen Alltag bringen – ohne ständigen Druck oder inneren Kampf. Ein bewusster Umgang mit deinem Nervensystem und deinem Unterbewusstsein kann dich dabei unterstützen, achtsamer und ausgeglichener durch den Tag zu gehen.

Warum Disziplin allein oft nicht ausreicht

Vielleicht hast du schon verschiedene Ernährungsstrategien oder Routinen ausprobiert – und bist trotzdem wieder in alte Muster zurückgefallen. Das liegt nicht an dir, sondern daran, dass viele Verhaltensweisen im Alltag unbewusst ablaufen.

Was sich verändern kann, wenn du Nervensystem & Unterbewusstsein bewusster regulierst

 Viele Menschen berichten, dass sie sich ruhiger, klarer und stabiler fühlen, wenn sie ihr Nervensystem im Alltag bewusst unterstützen. Manche erleben bessere Entspannung oder mehr Energie. *(Erfahrungen sind individuell.)*

 Wenn du bewusster mit deinem Unterbewusstsein arbeitest, kannst du leichter erkennen, welche Gedanken oder Muster dich begleiten – und Schritt für Schritt neue Entscheidungen entwickeln, die dir guttun.

Tools & Rituale für deinen Alltag

Akupressurmatte: Viele Menschen nutzen eine Akupressurmatte, um zur Ruhe zu kommen oder die Körperwahrnehmung zu stärken. Du findest meine Empfehlung unter „Goodies“ in meinem Amazon-Shop::

[BasischFitShop*](#)

Glaubenssätze loslassen & Unterbewusstsein umprogrammieren: Mit den [„5 Stufen der Veränderung“](#) lernst du, innere Muster bewusster wahrzunehmen und neue Handlungsoptionen zu entwickeln. Du erfährst, wie du die Sprache deines Unterbewusstseins besser verstehst und mit mehr Klarheit Entscheidungen treffen kannst.

Bewegung an der frischen Luft: Schon eine kleine Runde kann helfen, Stress abzubauen und den Kopf freizubekommen.

Atemübungen: Eine tiefe langsamere Atmung kann deinem Körper helfen, sich zu beruhigen oder sicherer wahrzunehmen. Einige Menschen berichten, dass ihnen dies besonders in herausfordernden Situationen hilft. Versuche z. B. 4 Züge einzuatmen, kurz zu halten und 6 Züge auszuatmen. Eine langsame Atmung signalisiert deinem Körper Sicherheit und kann dir in herausfordernden Momenten helfen.

Vagusnerv-Tools: Einige Anwender berichten, dass ihnen Vagusnerv-Tools helfen, bewusster zu atmen oder Momente der Ruhe zu finden.

Diese Tools ersetzen keine medizinische Behandlung: [Vagusnerv-Stimulator*](#)

Kakaoritual mit Zeremoniekakao: Ein Kakao-Ritual wird von vielen Menschen genutzt, um einen Moment der Achtsamkeit zu schaffen und sich selbst bewusster zu begegnen. Eine solche kleine Zeremonie zu Hause kann als Form der Selbstfürsorge dienen und dir Zeit schenken, deinen Gedanken und Gefühlen in Ruhe zu begegnen.

Hinweis: Dies ist kein medizinisches Ritual und ersetzt keine Behandlung.

So kannst du dein Ritual gestalten:

1 Vorbereitung

- Wähle einen ruhigen, angenehmen Ort.
- Schaffe eine Atmosphäre, die dir guttut (z. B. Kerze, Musik, Räucherwerk
- alles optional).

2 Kakao zubereiten

- Mische den zeremoniellen Kakao mit heißem Wasser oder Pflanzenmilch.
- Wenn du magst, ergänze etwas Süße oder Gewürze.
- Achte darauf, den Kakao nicht kochen zu lassen.

3 Intention setzen

- Frage dich: *Was möchte ich heute wahrnehmen? Was möchte ich loslassen oder klären?*
- Die Intention dient als Orientierung – nicht als Pflicht.

4 Trinken & Genießen

- Nimm jeden Schluck bewusst wahr.
- Spüre Wärme, Geschmack und Ruhe.
- Lass deinem Geist Zeit, langsamer zu werden.

5 Nachspüren

- Schau, was innerlich auftaucht: Gedanken, Gefühle, Impulse.
- Schreibe es auf, wenn du möchtest.

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

Düfte, Öle & Tee: Ätherische Öle, Kräutertees und kleine Wohlfühlrituale können dir helfen, zur Ruhe zu kommen. Meine Lieblingsöle findest du ebenfalls im: [BasischFitShop*](#)



Deine möglichen Ergebnisse

Viele Menschen berichten, dass sich ihr Alltag leichter anfühlt, wenn sie sich bewusster mit ihrem Körper und ihren inneren Prozessen verbinden. Manche erleben mehr Ruhe, Klarheit oder entspanntere Momente im Essverhalten. Ergebnisse sind individuell und können variieren.

Nutze diese Tools, wenn du kleine Momente der Achtsamkeit brauchst, als Unterstützung für deine innere Balance.



Wenn du merkst, du brauchst mehr:

Vielleicht spürst du, dass diese kleinen Impulse dir guttun und gleichzeitig wünschst du dir mehr Tiefe und Orientierung. Dafür gibt es den „Flow-Guide“. Er ist für dich, wenn du dich in einem der folgenden Gedanken wiederfindest:

- „Ich möchte besser verstehen, warum ich so reagiere, wie ich reagiere.“
- „Ich will mein Essverhalten und Stressmomente bewusster wahrnehmen.“
- „Ich brauche einfache, klare Schritte, die ich wirklich in meinen Alltag integrieren kann.“

Der Flow-Guide unterstützt dich dabei,

- **bewusster mit deinem Nervensystem umzugehen,**
- **innere Muster klarer zu erkennen,**
- **dich im Alltag leichter zu regulieren,**
- **und stimmigere Entscheidungen zu treffen.**

Alles ohne Druck – aber mit einer liebevollen Struktur, die dich Schritt für Schritt begleitet. Eine zusätzliche 11 Tage Challenge begleitet dich Tag für Tag. Viele Leser:innen berichten, dass sie (Erfahrungen sind individuell):

- mehr Ruhe wahrnehmen
- Stressmomente früher erkennen
- ihr Essverhalten entspannter erleben
- klarer mit sich umgehen

Wenn du möchtest, kannst du den Flow-Guide hier entdecken:

-> [Flow-Guide – Raus aus der Anspannung](#)

Eine Begleitung, die dich darin unterstützt, wieder mehr bei dir anzukommen.

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
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.

*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.