

Im Einklang mit dem Nervensystem: Wege zu mehr Achtsamkeit – im Gespräch mit Stefan Weber

Lesezeit weniger als 3 Min.

Achtsamkeit ist weit mehr als stilles Sitzen und bewusstes Atmen – sie ist ein Schlüssel, um in eine tiefe Verbindung mit dir selbst zu treten. Doch wie gelingt das in einem Alltag voller Ablenkungen und Stress? In diesem Gespräch mit Achtsamkeitsexperte **Stefan Weber** tauchen wir ein in die spannende Verbindung von Körperarbeit, Nervensystem und innerer Balance.

Achtsamkeit im Alltag: Mehr als eine Technik

Stefan beschreibt, wie ihn sein eigener Weg vom traditionellen Meditieren hin zu einer ganzheitlichen Achtsamkeit geführt hat. Die **Polyvagaltheorie** half ihm zu verstehen, dass Achtsamkeit nicht nur eine mentale, sondern auch eine **körperliche Erfahrung** ist. Unser Nervensystem beeinflusst, ob wir präsent sein können oder in Stressmustern gefangen bleiben.

Petra ergänzt, wie Achtsamkeit im Alltag funktionieren kann – sei es beim bewussten Gehen, beim Zähneputzen oder beim Spüren des Windes auf der Haut. Solche kleinen Momente helfen, den Geist zu entschleunigen und **mehr im Hier und Jetzt anzukommen**.

Die Rolle des ventralen Vagus: Warum Nervensystem und Achtsamkeit zusammengehören

Ein zentraler Punkt des Gesprächs ist der **ventrale Vagusnerv**, der unser Gefühl von Sicherheit, Verbundenheit und Selbstwahrnehmung steuert. Ist er aktiv, erleben wir Achtsamkeit als nährend und stabilisierend. Ist unser Nervensystem jedoch in einem Überlebensmodus – sei es durch Stress oder emotionale Überforderung – fällt es schwer, in die Tiefe zu gehen.

Stefan erklärt, dass es **nicht darum geht, sich zur Achtsamkeit zu zwingen**, sondern sanfte Wege zu finden, wie das Nervensystem sich regulieren kann. Impulse wie **sanfte Bewegung, tiefe Atmung oder achtsame Berührung** können helfen, sich aus Stressmustern zu lösen und den Körper ins Gleichgewicht zu bringen.

Achtsamkeit als Prozess: Sanft mit sich selbst sein

Ein wichtiger Aspekt ist die **Selbstakzeptanz**. Es geht nicht darum, immer perfekt achtsam zu sein, sondern sich selbst wohlwollend zu begegnen – gerade wenn es schwerfällt. Unser Nervensystem gibt uns kontinuierlich Feedback darüber, wo wir gerade stehen. Anstatt sich unter Druck zu setzen, hilft es, diesen Zustand zu erkennen und herauszufinden, **welche kleinen Schritte den Weg zu mehr Verbundenheit ebnen**.

Integration in den Alltag: Praktische Wege zur Selbstregulation

Zum Abschluss gibt Stefan wertvolle Tipps, wie du Achtsamkeit leicht in dein tägliches Leben integrieren kannst. Bereits **kleine Routinen**, wie das bewusste Wahrnehmen von Berührungen, Körperhaltungen oder Sinneseindrücken, helfen dabei, Stress zu reduzieren und eine **innere Balance** zu entwickeln.

Möchtest du tiefer in die Praxis einsteigen? Stefan bietet individuelle Begleitungen an, um Menschen dabei zu unterstützen, mehr Achtsamkeit und Selbstregulation in ihr Leben zu bringen. Mehr Informationen dazu findest du in den Show Notes.

Essenz: Achtsamkeit beginnt in dir

Diese Folge zeigt, dass Achtsamkeit nicht nur eine Technik, sondern eine Haltung ist. Durch das Verstehen deines Nervensystems kannst du lernen, mit dir selbst und deiner Umwelt in einen bewussten, liebevollen Kontakt zu treten. Lass dich inspirieren, neue Wege der Selbstwahrnehmung zu entdecken – sanft, neugierig und ohne Druck.

 [Höre](#) jetzt die ganze Folge und erfahre, wie du Achtsamkeit tiefer in dein Leben integrieren kannst!

Links

Stefan Weber - Coach für NI (Neurosystemische Integration) nach Verena König - traumasensibler Achtsamkeitsentwicklungshelfer- ICH Zentrum, Usingen/Hessen

-  [Homepage](#) von Stefan Weber
-  [Homepage](#) ICH Zentrum
-  [Facebook](#)
-  E-Mail info-ichzentrum@gmx.de

-  [Im Podcast](#) bei Verena König
-  [Im Podcast](#) bei Kathie Kleff

Für alle Fragen rund um diesen Podcast sende gerne eine E-Mail an:
resonanz@petrafeldebinder.de oder
weberstefan.feingefuehl@gmx.de

Weitere Ressourcen

- [Einblick in die Polyvagal-Theorie - Raus aus dem Stress, rein in die Verbundenheit](#)
- [Ausstieg aus dem Hamsterrad – Funkeln statt funktionieren](#)