



Heute mal nicht alles

Nervensystem regulieren:
Das ehrliche 4-Wochen-Programm
gegen Daueranspannung

Heute mal nicht alles. Nervensystem regulieren: Das ehrliche 4-Wochen-Programm gegen Daueranspannung
1. Auflage 2026

© 2026 Callidus A&M. Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buchs darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags vervielfältigt oder verbreitet werden.

Verlag: Callidus A&M · Inhaber: Arnold Jedich
Gerstenstraße 12, 86356 Neusäß, Deutschland
info@callidus-am.de · www.callidus-am.de

Wichtiger Hinweis: Dieses Buch bietet allgemeine Informationen zu Stress, Erholung und Alltagsorganisation. Es ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Bei Beschwerden wende dich an eine Ärztin, einen Arzt oder eine Psychotherapeutin. Im Notfall: 112. Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden, die aus der Anwendung der Inhalte entstehen.

Figuren: Jana, Birgit, Selin und alle anderen Personen in den Alltagsszenen sind erfunden. Ähnlichkeiten mit lebenden Personen sind zufällig.

Entstehung: Recherche, Text und Prüfung entstanden mit Unterstützung von KI-Werkzeugen (Claude, Codex, Gemini). Die Illustrationen wurden mit KI (Gemini) erstellt und auf Darstellungsfehler geprüft. Wirkungsaussagen wurden gegen die angegebenen Quellen abgeglichen (Stand: Oktober 2026). Eine fachliche Prüfung durch eine Ärztin oder Psychotherapeutin hat nicht stattgefunden.

Inhalt

Wenn gerade alles zu viel ist	4
So benutzt du dieses Buch	6
Noch an	8
Mythen-Labor 1: „Stärke deinen Vagusnerv!“	12
Woche 1: Wo ist eigentlich der Alarm?	17
Mythen-Labor 2: Summen, Gurgeln, Singen	35
Woche 2: Erholung möglich machen	37
Mythen-Labor 3: Eiswasser und Tauchreflex	55
Woche 3: Heute mal nicht alles	57
Zwischenstopp · Mythen-Labor 4: Dampf ablassen	68
Woche 4: Dein eigener Plan	79
Zwischenstopp · Mythen-Labor 5: Ohr-Clips und Vagus-Geräte	90
Tag 29 und danach	98
Mythen-Labor 6: Smartwatch, HRV und „Vagustonus“	100
Anhang	105
Die 8 Werkzeuge auf einen Blick	105
Dein Logbuch	107
Zum Ausfüllen: Die Liste der Dinge, die heute nicht passieren	111
Zum Ausfüllen: Mein Plan für Mist-Tage	112
Akuthilfe zum Nachschlagen	113
Glossar	114
Über dieses Buch und Callidus	116
Quellen	117

Wenn gerade alles zu viel ist

Diese Seite steht ganz vorne. So findest du sie schnell, wenn du sie brauchst. Sie gilt für Deutschland.

Zuerst: Ist das ein Notfall?

Ruf sofort die **112**, wenn du oder jemand bei dir

- neue oder starke Schmerzen in der Brust hat,
- schwer Luft bekommt,
- ohnmächtig wird oder nicht ansprechbar ist,
- akut in Gefahr ist, sich etwas anzutun.

Bei Notfallzeichen gilt: erst die 112, keine Übungen ausprobieren. Das gilt auch, wenn sie während einer Übung auftreten.

Manche Beschwerden sind nicht lebensbedrohlich, können aber auch nicht bis zur nächsten Sprechstunde warten. Dafür gibt es den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter **116117**.

Wenn du mit jemandem reden musst: Die **TelefonSeelsorge** ist kostenlos, anonym und Tag und Nacht erreichbar. 0800 111 0 111 · 0800 111 0 222 · 116 123. Manchmal sind die Leitungen besetzt. Dann versuch es gleich noch einmal oder unter einer der anderen Nummern.

Wenn es kein Notfall ist, aber trotzdem zu viel

Such dir **eine** Sache aus. Nicht alle. Die Reihenfolge ist egal.

- **Schau dich um.** Lass den Blick langsam durch den Raum wandern und nenne leise fünf Dinge, die du siehst. Die Lampe. Der Fleck an der Wand. Die Tasse von gestern.
- **Spür deine Füße.** Drück sie ein paar Sekunden in den Boden und lass wieder los. Nur so fest, wie es angenehm ist.
- **Atme etwas länger aus, als du einatmest.** Ohne Zählen, ohne Anstrengung. Wenn dir das gerade nicht guttut, atme einfach normal weiter. Das ist auch eine Lösung.
- **Wechsel den Sinnesreiz.** Mach das Fenster auf. Halt die Hände unter Wasser, das sich angenehm anfühlt. Geh in einen anderen Raum.
- **Unterbrich die Situation**, wenn das möglich ist. „Ich ruf dich in zehn Minuten zurück“ ist ein vollständiger Satz.
- **Ruf jemanden an**, bei dem du nicht funktionieren musst.

Bei allem gilt: **Hör auf**, wenn dir schwindelig wird, du schlechter Luft bekommst, etwas wehtut oder die Angst stärker wird. Atme normal, öffne die Augen, mach etwas mit den Händen.

Diese Seite ersetzt keine Ärztin und keine Therapie. Sie ist für die zehn Minuten, in denen du sonst gar nichts hättest.

Zum Ausdrucken: callidus-am.de/heute-mal-nicht-alles (Akuthilfe-Karte fürs Portemonnaie)

So benutzt du dieses Buch

Etwa 10 Minuten am Tag. Ein paar zum Lesen, etwa fünf zum Ausprobieren, eine zum Notieren. Die Umsetzung im echten Leben passiert später: beim Abendessen, im Auto, im Meeting. Die zählt nicht zu den 10 Minuten.

Vier Wochen, acht Werkzeuge. Jede Woche lernst du zwei kennen. Du musst sie nicht alle mögen. Am Ende weißt du, welche *dir* etwas bringen und welche nicht. Beides ist ein Ergebnis. Und wenn keines hilft, ist auch das eine wichtige Information. Dann ist es Zeit für mehr Unterstützung. Wie du die findest, steht am Ende des Buchs.

Jeder Testlauf hat drei Stufen: eine Minute, die Standardversion mit etwa fünf Minuten und eine längere Variante für Tage, an denen du Lust hast. Die Minute zählt voll.

Anknüpfen statt nachholen. Du hast drei Tage verpasst? Mach mit dem Tag weiter, an dem du gerade bist. Niemand prüft das. Vier Wochen sind ein Gerüst, kein Vertrag.

Die Pizza-Regel: Wenn heute nichts geht, geht heute nichts. Bestell eine Pizza, lass das Buch zu, mach morgen weiter. Das ist kein Scheitern, das ist Teil des Programms.

Lücken im Logbuch sind erlaubt. Eine leere Woche heißt erst mal nur: Du hast nichts eingetragen. Vielleicht war sie voll, vielleicht ging es dir gut, vielleicht beides.

Schreib ins Buch. Es ist dafür gemacht. Du schreibst lieber auf Papier am Küchentisch? Alle Vordrucke gibt es kostenlos und ohne Anmeldung zum Ausdrucken: callidus-am.de/heute-mal-nicht-alles.

Die Menschen in diesem Buch sind erfunden. Jana, Birgit und Selin gibt es nicht. Ihre Dienstag-Abende vermutlich schon.

Noch an

Sonntag, 21:52 Uhr

Jana liegt auf dem Sofa. Im Fernsehen sucht ein Landwirt aus dem Allgäu eine Frau. Eine Bewerberin hat gerade gesagt, sie könne „super mit Tieren“. Jana sieht hin und denkt an den Turnbeutel. Wo ist der Turnbeutel? Hat Mats morgen Sport oder Schwimmen? Hat sie Krawczyk die Folien geschickt? Die Bewerberin streichelt ein Kalb. Jana hat von den letzten zehn Minuten nichts mitbekommen.

Birgit sitzt im Auto vor dem Haus. Der Motor ist aus, die Spätschicht vorbei, das Radio nicht. Es läuft etwas mit sehr vielen Gitarren. Der Sänger klingt, als hätte auch er einen langen Dienst hinter sich. Oben brennt Licht. Daniel schläft vermutlich schon. Birgit bleibt noch sitzen. Nur noch ein Lied.

Selin liegt im Bett und schaut auf ihr Handgelenk. Schlafvorbereitung: 61 von 100. „Dein Körper zeigt Anzeichen von Stress. Wie wäre es mit einer Atempause?“ Selin findet, dass ihr Körper das nicht so öffentlich machen müsste. Sie öffnet die Atem-App. Dann die Mails. Nur kurz.

Alle drei sind fertig. Der Tag ist vorbei, die Arbeit erledigt, die Kinder im Bett oder ausgezogen. Und alle drei sind noch an.



Was „noch an“ bedeutet

Der Tag hat längst aufgehört, aber dein Kopf läuft weiter. Die Schultern sitzen irgendwo in der Nähe der Ohren. Der Kiefer arbeitet, obwohl du gar nichts isst. Du bist müde, aber nicht schläfrig. Innerlich sitzt du noch in der Besprechung von 14 Uhr.

Oft steckt dein Stresssystem dahinter. Es tut genau das, wofür es gebaut ist. Wenn etwas Wichtiges passiert, schaltet dein Körper hoch: Das Herz schlägt schneller, die Muskeln spannen sich an, die

Aufmerksamkeit wird eng und scharf. Hormone wie Adrenalin und Cortisol stellen Energie bereit. Das ist sehr praktisch, wenn ein Kind auf die Straße läuft oder um 7:40 Uhr noch drei Brotdosen fehlen. Ist die Sache vorbei, fährt der Körper wieder runter. So weit der Plan.

Übrigens: Solche Empfindungen können auch andere Ursachen haben. Wenn sie neu oder stark sind, lass sie ärztlich abklären.

Vereinfacht kann man sich das wie Gaspedal und Bremse vorstellen. Das Gas heißt bei Fachleuten sympathisches Nervensystem, die Bremse parasympathisches. In Wirklichkeit arbeiten beide ständig zusammen, viel feiner abgestimmt als in jedem Auto. Als Bild reicht es trotzdem.

Schwierig wird es, wenn dein Körper kaum noch vom Gas gehen kann. Auf die Besprechung folgt der Elternchat, auf den Elternchat der Anruf der Mutter, auf den Anruf die Frage, was es morgen zu essen gibt. Der Stressforscher Bruce McEwen hat beschrieben, wie solche Dauerbelastung auf lange Sicht am Körper zehren kann.¹ Stress an sich ist also kein Feind. Aber Erholung ist kein Luxus.

Der Rauchmelder

Ein Rauchmelder, der beim Toasten anschlägt, ist nervig. Ein Rauchmelder, der bei einem echten Brand schweigt, ist eine Katastrophe. Deshalb sind Rauchmelder lieber zu empfindlich als zu träge.

Warum springen unsere Schutzreaktionen so oft „zu früh“ an? Der Evolutionsmediziner Randolph Nesse erklärt das mit genau diesem Bild: Ein Fehlalarm kostet wenig, ein verpasster Alarm im Zweifel alles.² Dein Körper reagiert auf eine Mail von Herrn Krawczyk, als stünde ein Säbelzahn tiger im Flur? Nach diesem Bild ist er vor allem eins: übervorsichtig.

Manchmal ist es allerdings kein Toast. Manchmal brennt es wirklich: zu viel Arbeit, zu wenig Hilfe, zu viele Menschen, die „nur ganz kurz“ etwas brauchen. Dann hilft es wenig, am Rauchmelder herumzuschrauben. Dann muss jemand den Herd ausmachen.

Was dieses Buch kann und was nicht

Du probierst in vier Wochen acht Werkzeuge aus und schaust, was bei dir passiert. Vielleicht helfen dir einige, vielleicht nervt dich eines, vielleicht passt keines. Was dieses Buch nicht kann: dich heilen, deinen Job ändern, deine Mutter zum Auflegen bringen oder in 28 Tagen einen neuen Menschen aus dir machen. Wer dir das verspricht, will dir meistens noch etwas verkaufen.

Du kannst lernen, besser runterzukommen. Manche Belastungen brauchen aber zugleich andere Bedingungen, eine andere Aufgabenverteilung oder Hilfe.

Deshalb dreht sich Woche 3 ums Streichen und Abgeben. Daher kommt auch der Titel.

Wo es geht, stützen sich die Werkzeuge auf Forschung. Die Quellen stehen in den Fußnoten. Dieses Programm als Ganzes hat aber niemand in einer Studie getestet. Wenn dir ein Werkzeug hilft, ist das eine echte Erfahrung. Ein Beweis für alle anderen ist es nicht. Wir nennen das Ausprobieren trotzdem Testlauf. Es soll sich so anfühlen: neugierig, ohne Erfolgsdruck, mit offenem Ausgang.

Und der Vagusnerv? Der hat gerade eine bemerkenswerte Karriere hinter sich. Er soll Stress lösen, Entzündungen senken, beim Abnehmen helfen und durch Gurgeln trainierbar sein. Zeit für das erste Mythen-Labor.

MYTHEN-LABOR 1

„Stärke deinen Vagusnerv!“

Wellness-Bingo. Kreuz an, was dir in den letzten vier Wochen begegnet ist:

Vagus-Reset	Cortisol-Detox	Blockaden lösen	Nervensystem-Hack
In 5 Minuten entspannt	Eisbaden	Heilende Frequenzen	Trauma sitzt im Körper fest
Summen gegen Angst	Der eine Trick, den Ärzte verschweigen	Polyvagal	Ganzheitlich
Dopamin-Fasten	Gurgeln	Manifestieren	Ohr-Massage

Vier in einer Reihe? Willkommen im Internet.

Das Versprechen. Dein Vagusnerv sei „schwach“ oder „blockiert“. Mit den richtigen Übungen könne man ihn stärken und so Stress, Angst, Verdauungsprobleme und Schlafstörungen lösen.

Was wirklich untersucht wurde. Der Vagusnerv ist schlicht der zehnte Hirnnerv. Er zieht vom Hirnstamm durch den Hals bis in Brust und Bauch. Daher kommt sein Name: *vagus* heißt auf Lateinisch „umherschweifend“. Er ist an der Steuerung von Herzschlag, Atmung und Verdauung beteiligt. Dabei leitet er Signale in beide Richtungen: vom Gehirn zu den Organen und von den Organen zurück ans Gehirn.³ Er gehört zur „Bremse“, ist aber weder Schalter noch Muskel.

Wie stark der Vagusnerv das Herz beeinflusst, können Forschende nur indirekt abschätzen. Dafür nutzen sie bestimmte Werte der Herzratenvariabilität, und das auch nur unter genau festgelegten Messbedingungen.⁴ Mehr dazu in Mythen-Labor 6. Langsames Atmen kann solche Werte kurzfristig verändern.⁵

In der Medizin wird der Vagusnerv bei manchen Erkrankungen mit Geräten elektrisch stimuliert.⁶ Mit einer Übung am Küchentisch hat das nichts zu tun. Mehr dazu in Mythen-Labor 5.

Und das große Versprechen? Dass man einen „schwachen Vagus“ durch Übungen dauerhaft „stärken“ kann, ist nicht belastbar nachgewiesen. Schon der Begriff ist unklar: Was genau soll stärker werden?

Und die Polyvagal-Theorie? Viele Bücher und Kurse zu diesem Thema bauen auf ihr auf. Der Psychiater und Neurowissenschaftler Stephen Porges hat sie in den 1990er-Jahren entwickelt. Sie beschreibt unter anderem drei Zustände und ordnet sie verschiedenen Teilen des Nervensystems zu:

- **Sicherheit und Kontakt:** ein „ventraler“ Ast des Vagusnervs
- **Kampf und Flucht:** das sympathische Nervensystem
- **Erstarrung:** ein „dorsaler“ Ast des Vagusnervs

Das Modell ist anschaulich und in der Therapie- und Coachingwelt sehr beliebt. In der Physiologie und Neuroanatomie ist es umstritten. Kritiker wie der Psychophysiologe Paul Grossman halten zentrale Annahmen über Anatomie und Evolution für nicht haltbar.⁷⁸ Porges und seine Unterstützer widersprechen und haben die Theorie verteidigt.⁹ 2026 haben 39 Fachleute ihre Kritik noch einmal gemeinsam begründet. Porges hat erneut widersprochen. Zentrale physiologische Annahmen der Theorie sind also stark bestritten.

Für dich heißt das: Wenn dir das Bild von den drei Zuständen beim Sortieren deines Tages hilft, darfst du es benutzen. Nur solltest du keine Behandlung kaufen, die so tut, als wäre die Theorie gesicherte Biologie.

Sicherheit. Auch einfache Atem- und Bewegungsübungen können unangenehm sein. Deshalb steht bei jeder Übung, wann du aufhörst. Vorsicht bei Angeboten, die Geräte, Kälte oder Luftanhalten einsetzen.

Was das für dich heißt. Du kannst dir das Vagus-Training sparen. Probier aus, was dich runterbringt: Atemtempo, Bewegung, Schlaf, weniger Belastung. Und wo der Vagusnerv mitmischt, tut er das auch ohne Abo.

Urteil „Vagus stärken“	nicht belegt
Urteil Polyvagal-Theorie	unklar, zentrale Annahmen stark bestritten
Sicherheit	mit Einschränkungen (Abbruchregeln beachten)



Bevor du anfängst

Die Werkzeuge in diesem Buch sind bewusst einfach gehalten. Trotzdem passt nicht jedes Werkzeug zu jeder Leserin. Und du darfst jedes jederzeit abbrechen.

Atemübungen. Wenn du eine Lungen- oder Herzerkrankung hast oder schnell schwindelig wirst, sprich vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. In jeder Atemübung gilt: Wenn dir schwindelig wird, du schlechter Luft bekommst oder Angst aufkommt, hörst du auf und atmest normal. Zu jeder Atemübung gibt es eine Alternative ohne Atemfokus.

Bewegung. Alle Bewegungspausen gehen auch im Sitzen. Wenn etwas wehtut, lässt du es weg. Schmerz ist hier kein Zeichen von Fortschritt.

Körperwahrnehmung. Manchen Menschen ist es unangenehm, genau in den Körper hineinzuspüren. Das kann zum Beispiel nach belastenden Erfahrungen so sein. Du kannst jede Übung mit offenen Augen machen, den Blick im Raum lassen und jederzeit aufhören.

Wann du zuerst mit einer Fachperson sprechen solltest.

Zum Beispiel, wenn du Panikattacken oder Flashbacks hast oder dich oft wie „neben dir“ fühlst. Oder wenn du seit Wochen niedergeschlagen bist, kaum schläfst oder kaum noch durch den Tag kommst. Dieses Buch kann dann eine Ergänzung sein. Aber du verdienst mehr Unterstützung, als ein Buch geben kann. Hausärztin, Psychotherapeutin oder eine Beratungsstelle sind gute erste Adressen. Das ist kein Scheitern. Birgit würde sagen: Dafür sind wir da.

Deine Startseite

Beantworte die drei Fragen für die **letzten 7 Tage**. Es gibt keine richtigen Antworten. Das hier ist auch keine Diagnose, nur ein Foto vom Ausgangspunkt. In vier Wochen kannst du vergleichen.

1. Wie stark hat dich Anspannung im Alltag beeinträchtigt?

0 = gar nicht · 5 = mittel · 10 = sehr stark

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

2. Wenn dich etwas aufgeregt hat: Wie schwer ist es dir gefallen, wieder runterzukommen? 0 = gar nicht schwer · 5 =

mittel · 10 = sehr schwer

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

3. Welche Situation würdest du gern anders erleben? (Ein Satz reicht. Zum Beispiel: „Abends, wenn ich heimkomme und sofort weiter funktioniere.“)

Datum: _____