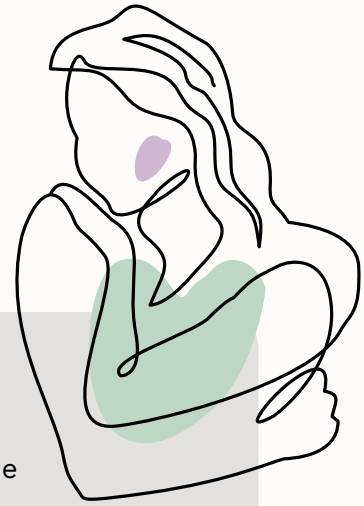
feierabend.flow

regulation.wise
REGULATION, DONE WISELY



Manchmal ist der Tag vorbei – aber dein Nervensystem ist noch mittendrin. Du willst abschalten – und merkst, dass dein Kopf und dein Körper noch nicht so weit sind.

Der **feierabend.flow** von **regulation.wise** ermöglicht es dir, anzukommen. Du darfst **loslassen**, die **Kontrolle abgeben** und dich für einen Moment **führen lassen**. Der Rahmen ist da – du musst nichts mehr leisten.

Was erlebst Du nach einem langen Tag?



- Gedanken kreisen um To-dos oder Gespräche
- Grundspannung im Körper, wie „unter Strom“
- Schultern hochgezogen, Kiefer gepresst, Zunge am Gaumen
- Innere Rastlosigkeit – aber keine echte Lust auf Bewegung
- Körperlich müde, innerlich noch „wach“
- Automatisches Greifen zu Ablenkung (Essen, Wein, Handy ...)
- Körperliche Folgen wie Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme oder Erschöpfung

Wenn du dich hier wiederfindest, ist mit dir nichts „falsch“. Dein Nervensystem ist schlicht noch im Aktivierungsmodus – im Sympathikus.

Unser autonomes Nervensystem

Unser autonomes Nervensystem hat zwei Anteile. Der **Sympathikus** macht **fokussiert und leistungsfähig**. Der **Parasympathikus** sorgt durch **Ruhe und Entspannung** für den Ausgleich.

Sympathikus

Aktivierung
Leistung
Fokus
Kampf/ Flucht

Ziel: Balance

Parasympathikus

Ruhe & Entspannung
Sicherheit
Regeneration
Verdauung

Über-/Daueraktivierung

- Immer an, nie wirklich aus
- Schlaf erholt nicht mehr
- Der Körper zahlt den Preis: z. B. Bluthochdruck, Verspannungen, Stoffwechselprobleme

In unserem vollen Alltag bleibt der **Sympathikus oft dauerhaft aktiviert** und das autonome Nervensystem **gerät aus dem gesunden Gleichgewicht**.

Scrollen, Snacken, Serien – der Feierabend fühlt sich oft trotzdem nicht nach Erholung an. Dabei können schon 15 Minuten reichen. **regulation.wise** zeigt dir mit dem **feierabend.flow**, wie echte Regulation beginnt: mit Techniken, die wirken. Wissenschaftlich fundiert.

© 2026 regulation.wise

feierabend.flow

NACH EINEM LANGEN TAG IN DIR ANKOMMEN.

Hier zeigen wir dir eine kurze, **körperbasierte Feierabendroutine**, mit der du heute starten kannst und die erlebbar macht, was **Regulation** bedeutet.

Du brauchst kein Vorwissen, keine Yogamatte, keine perfekte Stimmung.

Scanne den QR-Code, der dich direkt zur Audioanleitung für deinen feierabend.flow führt. Oder klicke *hier*.

Was ermöglicht dir der feierabend.flow?

Bewegung & Entladung

Ganzkörperschütteln und fließende Bewegungen bauen überschüssige Energie und Sympathikusaktivierung ab.

Entspannung der Muskulatur

Durch Kieferöffnung und sanfte Bewegung wird Sicherheit signalisiert. Körperspannung sinkt, Schmerzen werden gemindert und der Körper wird mobilisiert und geerdet.

Atemregulation

Die 4:6-Atmung aktiviert den Parasympathikus über den Vagusnerv, senkt die Herzfrequenz und reduziert die Ausschüttung von Cortisol, dem Stresshormon.

Selbstfürsorge und Bindung

Die Selbstumarmung fördert die Ausschüttung von Oxytocin, senkt ebenfalls Cortisol und vermittelt dem Nervensystem ein Gefühl von Sicherheit und Verbundenheit.

Bilaterale Stimulation

Tapping und Schaukeln unterstützen neuronale Integration und erleichtern so das Verknüpfen und Abschließen von Erlebtem.

Kognitive Entlastung

Durch den Brain-Dump entsteht ein Gefühl der Absicherung – Du hältst deine Gedanken fest, aber lässt sie innerlich los.

© 2026 regulation.wise

feierabend.flow

NACH EINEM LANGEN TAG IN DIR ANKOMMEN.

Vorbereitung

- Stift und Zettel bereitlegen
- Bequeme Position finden
- Ca. 12–15 Minuten Zeit einplanen

1. Ganzkörper-Schütteln | *2–2,5 Min*

Sanft beginnen, dann intensiver. Hände → Arme → Schultern → Oberkörper → Becken → Beine → Füße. Den Tag von dir abschütteln.

2. Kieferöffnung | *1 Min*

Hinsetzen. Mund zu weichem "O" öffnen. 3x ruhig ein- und ausatmen. Gähnen zulassen.

3. Katze & Kuh (sitzend) | *1,5 Min*

Hände auf Oberschenkeln. Einatmen: Brust öffnen, Schultern zurück, Blick hoch. Ausatmen: Nach vorn neigen, rund werden, Kinn zur Brust.

4. Bauchatmung 4:6 | *3 Min*

Aufrecht sitzen. 4 Sek durch die Nase einatmen. 6 Sek durch den Mund ausatmen.

5. Selbstumarmung | *2 Min*

Hände auf Schultern/Oberarme legen. Sanft hin und her wiegen. Optional: Abwechselnd links/rechts auf Schultern tappen.

6. Brain-Dump | *2–5 Min*

Alles aufschreiben, was im Kopf kreist. Ohne Ordnung, ohne Bewertung. Einfach auf Papier bringen und dann innerlich loslassen.

7. Innere Erlaubnis | *1 Min*

4:6-Atmung fortsetzen. Sag dir: "Der Tag ist vorbei. Jetzt darf ich runterfahren." Lass den Satz mit jedem Ausatmen wirken.

Abschluss

Spüre nach: So wie du dich jetzt fühlst: das ist **Regulation**. Dein Nervensystem kann das. Je öfter du diesen Zustand bewusst erlebst, desto schneller findest du dorthin auch wieder zurück.

© 2026 regulation.wise

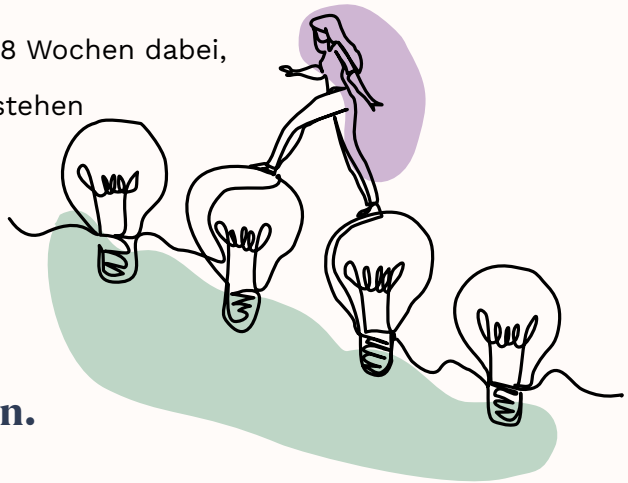
regulation.wise
REGULATION, DONE WISELY

Die regulation.wise Journey

Der **feierabend.flow** ist eine gezielte Antwort auf ein waches Nervensystem am Abend.
Er ist ein **kleiner Ausschnitt unserer Arbeit**.

In der regulation.wise Journey begleiten wir dich über 8 Wochen dabei,

- dein Nervensystem und seine Reaktionen zu verstehen
- deine Stresssymptome zu erkennen
- Ressourcen aufzubauen
- Stressoren zu identifizieren – strukturell und individuell
- Selbstregulation alltagstauglich zu integrieren

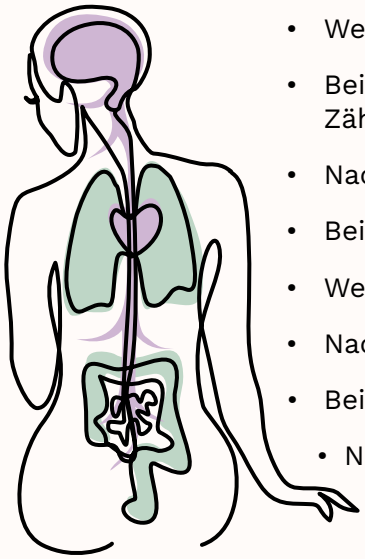


8 Wochen. Eine Kompetenz fürs Leben.

Weil weiblicher Stress endlich Antworten verdient.

- Richte den Blick darauf, **wofür dein Nervensystem im Alltag sorgt** – ob es Beziehungen trägt, dich handlungsfähig hält oder für Stabilität sorgt.
- Erkenne, **welche Strategien dich verlässlich durch den Tag bringen** – und welche dich **Kraft kosten**.
- Verstehe, warum es **in bestimmten Momenten intensiver** wird oder **kippt**.
- Und entdecke das **Bedürfnis** dahinter, das gesehen und gut versorgt werden möchte.

Mit gezielten Flows erlebt dein Nervensystem, was es braucht.



- Wenn du eine **Pause** brauchst und nicht weißt, was jetzt gerade hilft.
- Bei **Beschwerden** wie Nacken-/Schulterverspannung oder Zähneknirschen/Zähnepressen.
- Nach viel **Bildschirmarbeit**.
- Bei **Einschlafproblemen**.
- Wenn du dich **leer, antriebslos oder gelangweilt** fühlst.
- Nach **Reizüberflutung**.
- Bei emotionalem oder stressbedingtem **Essen**.
- Nach einem **Streit** oder einer emotional fordernden Situation.
- … und bei all dem, was das **Leben herausfordernd** macht!

© 2026 regulation.wise