

# Atem Übungen

BEWUSST-  
SEIN

4-7-8  
Atmung

Telefon  
Atmung

Ausatmen & Gehen

Ballon  
Atmung

Atemzüge  
zählen

Lippenbremse

Lass Los

Hören Sie bei der Durchführung bitte auf Ihren Körper! Wird Ihnen schwindelig und unwohl, sollten Sie eine Pause machen. Bei einer falschen Ausführung kann es zu einer Hyperventilation und Krämpfen kommen. Sollte dies der Fall sein, suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

# Warum richtig atmen entscheidend ist...

Ein essenzieller Bestandteil der Gesundheit ist die Atmung. Wie wir atmen beeinflusst jeden Augenblick unseres Seins. Und es ist eben nicht egal, ob wir flach - oder tief atmen. Vielleicht haben Sie es bereits beobachten können, in Situationen mit erhöhter Anspannung (Stress) atmen Sie schneller und flacher. Kommen diese Situationen zu häufig vor, belasten Sie damit Ihren Körper. Daher ist es wichtig tief in den Bauch zu atmen und langsam aus - um den Parasympathikus zu aktivieren. Das ist jenes Nervensystem das bei Ihnen für Ruhe und Erholung sorgt.

Mit diesem Tipp können Sie nun täglich üben - um in stressreichen Zeiten - bewusst - für Entspannung zu sorgen.

## Worum geht es?

4-7-8 Atmung: Sorgt für einen tiefen Entspannungszustand, Hilfe bei Schlafstörungen

Telefonatmung: Senkt die Belastung des sympathischen Nervensystems

Ausatmen und Gehen: Verbessert den Kohlendioxidwert im Blut - bessere Blutversorgung

Ballon Atmung: Bewusstes natürliches atmen

Atemzüge zählen: Achtsamkeitsübung - Weg von Gedanken - Hin zum Körper

Lippenbremse: Aktivierung des Parasympathikus

Lass los: Mantra mit positiven Gedanken

Viel Erfolg und Spaß beim Ausprobieren, haben Sie Geduld.  
Atem-Übungen, erfordern Übung.

# 4-7-8 Atmung

- Atme ein und anschließend durch den Mund aus (versuche dabei loszulassen und ein Geräusch, vielleicht ein Seufzen von dir zu geben)
  - Schließe den Mund, atme ruhig durch die Nase ein. Zähle dabei stumm bis 4.
  - Halt die Luft an und zähle bis 7.
  - Atme vollständig und wieder mit dem Pustelaut durch den Mund aus. Zähle dabei bis 8.
- 
- Wiederhole diese Schritte mindestens viermal.

Kurzversion:

Einatmen Nase + Ausatmen Mund & Seufzen

Einatmen Nase + bis 4 zählen

Luft anhalten + bis 7 zählen

Ausatmen Mund + bis 8 zählen

Viel Erfolg und Spaß beim Ausprobieren, haben Sie Geduld.  
Atem-Übungen, erfordern Übung.

# Telefonatmung

- Mach mit der rechten Hand ein Telefon.
- Atme tief ein und aus. Versuch bewusst - anzukommen.
- Schließe das rechte Nasenloch mit dem Daumen, und atme sehr langsam durch das linke ein.
- Am Ende des Einatmens halte kurz inne, während beide Nasenlöcher verschlossen sind, dann hebe den Daumen an, um durch das rechte Nasenloch auszuatmen.
- Am natürlichen Ende des Ausatmens halte beide Nasenlöcher einen Augenblick geschlossen, dann atme durch das rechte Nasenloch wieder ein.
- Setze die Atmung durch den Wechsel der Nasenlöcher (auf - zu) für etwa 10 Mal fort.

Kurzversion:

Komm an & mach mit deiner rechten Hand ein Telefon

Atme

Schließe rechts - atme links

im Wechsel

Viel Erfolg und Spaß beim Ausprobieren, haben Sie Geduld.  
Atem-Übungen, erfordern Übung.

# Ausatmen und Gehen

- Geh (am besten barfuß) auf Gras/Fußboden
- Atme vollständig aus, und geh LANGSAM weiter, wobei die Schritte mitzählst.
- Wenn der Luft-Hunger verspürst - hör auf zu zählen und atme ruhig ein - ohne stehen zu bleiben.
- Atme wieder normal (ca 1 Minute, ohne etwas zu tun)
- Wiederhole den Ablauf.

PS: Übung macht den Meister, was glauben Sie wie weit Sie in einem Monat kommen?

Kurzversion:

Gehen

Ausatmen - Gehen

Luft-Hunger abwarten & einatmen & weitergehen

Pause

Wiederholung

Viel Erfolg und Spaß beim Ausprobieren, haben Sie Geduld.

# Ballonatmung

Die Ballonatmung - auch bekannt als Bauchatmung. Es ist manchmal einfacher sich einen Ballon in seiner Lieblingsfarbe vorzustellen. Dieser befindet sich im Bauch - und Sie möchten ihn so langsam als möglich "auslassen".

- Lege eine Hand auf deinen Bauch.
- Atme tief durch die Nase ein.
- Spüre bewusst, wie sich dein Bauch beim Einatmen ausdehnt und fühle wie sich deine Hand mit der Bauchdecke hebt.
- Beim Ausatmen senkt sich die Hand auf der Bauchdecke und der Bauch zieht sich wieder etwas zusammen.

Kurzversion:

Hand am Bauch

Einatmen - Bauch dehnt sich = Hand hebt sich

Ausatmen - Kleiner Bauch = Hand senkt sich

PS: Diese Übung ist perfekt für zwischendurch.

Viel Erfolg und Spaß beim Ausprobieren, haben Sie Geduld.  
Atem-Übungen, erfordern Übung.

# Atemzüge zählen

- Liege bequem und entspannt und atme ruhig ein und aus.
- Zähle deine Atemzüge bis neun und beginne dann wieder von vorne.
- Konzentriere dich dabei auf deine Atmung und das Heben und Senken der Bauchdecke.

PS: Sie können auch zu Beginn nur das Ausatmen zählen - ganz bewusst.

Kurzversion:

Liegen, entspannen

Ein.... und Aus....1

Ein.... und Aus....2

....weiterzählen bis 9

Viel Erfolg und Spaß beim Ausprobieren, haben Sie Geduld.  
Atem-Übungen, erfordern Übung.

# Lippenbremse

- Presse deine Lippen leicht (mit einem Spalt) zusammen
- Atme über die Nase kurz und schnell Ein
- Langsam über den Mund aus

# Lass Los ...

- Ein Mantra ist ein Instrument für deinen Geist.
- Sende ein lass los an jene Stellen im Körper - die dich beschäftigen, schmerzen.
- Einatmen mit : LASS
- Ausatmen mit: LOS
- Versuche das LOS länger zu halten als das Einatmen.

Viel Erfolg und Spaß beim Ausprobieren, haben Sie Geduld.  
Atem-Übungen, erfordern Übung.  
Bei weiteren Fragen, wenden Sie sich gerne an mich!

# Bedanken Sie sich bei sich selbst.

Dankbarkeit ist ein wesentlicher Faktor um glücklich zu sein.

Alles Liebe,  
Lena Achleitner, MSC, BSC  
Klinische Psychologin & Ernährungspsychologin