

*Atemtechniken können Ihnen dabei helfen, sich zu entspannen. Nehmen Sie sich für die Übungen anfangs ausreichend Zeit. Einige Atemtechniken eignen sich auch für unterwegs und können nach mehrmaliger Übung in Stress-Situationen bewusst eingesetzt werden.*



## Grundsätzliche Körperhaltung

Setzen Sie sich in angenehmer Sitzhaltung auf einen Sessel. Halten Sie dabei den Rücken gerade und die Schultern entspannt. Die Füße stellen Sie auf den Boden, die Beine leicht angewinkelt. Schließen Sie die Augen und spüren Sie den Kontakt zum Boden. Arme und Hände sollten locker seitlich hinabhängen oder auf den Schoß gelegt werden. Selbstverständlich können alle diese Übungen auch im Liegen gemacht werden!

**Ob zuhause, am Arbeitsplatz oder unterwegs:  
Nutzen Sie Ihren Atem für bewusste Pausen und zum Entspannen!**



## Basis-Atmung (Ein- und Ausatmen)

Atmen Sie Luft durch die Nase tief und langsam ein und nehmen Sie so viel Sauerstoff wie möglich auf. Die Luft nun für fünf Sekunden anhalten und sie dann langsam durch den Mund wieder ausatmen. Schließen Sie beim Ein- und Ausatmen die Augen und konzentrieren Sie sich nur auf die Atmung: „Jetzt atme ich ein. Jetzt atme ich aus“. Wiederholen Sie diese Übung einige Male. Bereits dieses bewusste Ein- und Ausatmen entspannt. **Beginnen Sie jede Atemübung mit der Basis-Atmung!**



## Visualisierung

Atmen sie bewusst ein und aus. Stellen Sie sich vor, dass sie von einem besonders angenehmen Duft umgeben sind, z.B. dem Ihrer Lieblingsblumen. Atmen Sie langsam durch die Nase ein und spüren Sie, wie der Duft sich in Ihrer Lunge und von dort aus auch im gesamten Körper verteilt. Atmen Sie langsam wieder aus und wiederholen Sie diese Übung 10-mal.



## Länger Aus- als Einatmen

Atmen Sie doppelt so lange aus als ein. Zählen Sie beim Einatmen innerlich 1-2 und beim Ausatmen 1-2-3-4. Wichtig ist dabei, dass die Atmung langsamer und tiefer als die Basis-Atmung erfolgt. Diese Übung kann auch gut mit dem Gehen verbunden werden, in dem Sie Ihre Schritte zählen.



## Luftanhalten

Versuchen Sie, nach dem Einatmen die Luft anzuhalten, und zwar so lange wie möglich. Spüren Sie, wie sich die Luft in Ihrem Körper verteilt. Vielleicht verbinden Sie das auch mit einem schönen Bild. Dann wieder langsam Ausatmen.



## Bauchatemübung

Versuchen Sie, eine entspannte Haltung einzunehmen. Legen Sie nun Ihre rechte Hand etwa 2 cm unterhalb des Nabels auf Ihren Bauch. Atmen Sie nun durch die Nase ein und spüren Sie, wie Ihre Bauchdecke sich langsam hebt (Bild: ein Luftballon bläst sich im Inneren auf). Danach atmen Sie durch den Mund aus und stellen sich dabei vor, Sie würden eine Pustebblume wegblasen. Sie spüren, wie Ihre Bauchdecke sich langsam wieder nach innen wölbt.