

Atemübungen

Wie atmest du gerade?

Unser Atem ist mehr als nur eine Körperfunktion – er verbindet Körper, Geist und Seele. Bewusstes Atmen hilft dir, dich zu regulieren, Stress abzubauen und im Moment anzukommen.

Das Beste: Du brauchst nichts dafür – dein Atem steht dir **immer und überall** zur Verfügung. Auf Seite 2 findest du verschiedene Übungen, die du in deinen Alltag leicht integrieren kannst.

Hinweise

- Nimm eine aufrechte und entspannte Position im Sitzen, Stehen oder Liegen, ein.
- Beobachte zuerst 5-10 Atemzüge ganz natürlich, ohne etwas zu verändern. Spüre, wie dein Atem automatisch fließt.
- Führe jede Übung für mindestens 10 bewusste Atemzüge durch oder nutze deine Sanduhr als Zeitrahmen.
- Kehre nach der Übung zu deinem natürlichen Atemrhythmus zurück und spüre nach: Was hat sich verändert?



Hinweis Atemzyklus

Ein vollständiger Atemzyklus besteht aus drei Phasen:

1. **Einatmung**
2. **Ausatmung**
3. **Atempause**



In einem entspannten Zustand sind alle drei Phasen **etwa gleich lang**.

Unter Stress verkürzen sich diese Phasen häufig – wir atmen schneller, flacher und unregelmäßiger.

Bei dauerhaftem Stress können sich ungesunde Atemmuster verfestigen, die langfristig unser Wohlbefinden beeinträchtigen.



Wenn du dich verzählst oder abschweifst, kehre freundlich zum Atem zurück und mache weiter. Genau darum geht es.

Atem zählen

Zähle bei jeder Ausatmung leise oder im Kopf:

- Einatmen (nicht zählen)
- **Ausatmen – „eins“**
- Einatmen
- **Ausatmen – „zwei“**
- ... bis **zehn**

Wenn du bei zehn angekommen bist, beginnst du wieder bei eins.

Die Verlängerte Ausatmung

Vertiefe deine Atemzüge etwas und verlängere deine Ausatmung. Die Ausatmung sollte doppelt so lange sein wie die Einatmung. Beginne wenn möglich mit 3 Sekunden einatmen und 6 Sekunden ausatmen. Falls nicht möglich für dich, passt du die Übung einfach nach deinen Belieben an.

- **Einatmen:** 1-2-3
- **Ausatmen:** 1-2-3-4-5-6

Wenn das angenehm ist, steigere auf 4–8 oder 5–10.

Pass die Dauer deinem Atemrhythmus an – ohne Druck.

4-7-8 Atmung

Bei dieser Atmung beziehst du alle drei Atemphasen mit ein:

- **Einatmen:** 4 Sekunden
- **Atem halten:** 7 Sekunden
- **Ausatmen:** 8 Sekunden



Wieder hole in deinem Tempo.

Ist dir der Rhythmus zu lang, kannst du mit 3-5-6 beginnen und dich langsam steigern.

Quadratatmung

Stelle dir beim Atmen ein Quadrat vor – jede Seite steht für eine Atemphase:

- Einatmen: 4 Sekunden
- Atem halten: 4 Sekunden
- Ausatmen: 4 Sekunden
- Atem halten: 4 Sekunden



Visualisiere beim Atmen, wie du das Quadrat mit jeder Phase umrundest.