

# Atemtechnik

Wir alle kennen die positive Wirkung des tiefen „Durchatems“ und wissen wie schrecklich es sich anfühlt, keine Luft zubekommen.

Dafür müssen wir weder wissenschaftliche Studien lesen noch irgendwelche Seminare besuchen.

Die Konzentration auf den Atem stellt auch wieder eine Art Achtsamkeit dar.

## Atemübungen

### Beobachten den Atem

- Stellen Sie sich bequem hin
- Bewegen Sie sich möglich wenig
- Atmen Sie ganz normal weiter
- Beobachten Sie Ihre Atmung ohne Sie zu beurteilen, versuchen Sie nichts daran zu verändern, im Moment geht es nur darum, Ihr „NORMAL“ wahrzunehmen.

*Fragen Sie sich:*

*Wie fühlt sich die Luft in meinem Mund und in der Nase an.*

*Wie fühlt sich die Luft in der Lunge an? – Gelangt Sie tief hinein, oder bleibt Sie eher an der Oberfläche?*

*Wie fühlt sich die Luft in der Kehle an? – Ist sie warm oder kühl?*

*Tut mir im Hals irgendetwas weh?*

*Wie fühlt sich mein Körper beim Einatmen an?*

*Wie fühlt sich mein Körper beim Ausatmen an?*

### Die 4-7-8 Übung

- Gehen Sie zu Bett ohne Handy oder Tablet. Schalten Sie das Licht aus und machen Sie es sich gemütlich.
- Beobachten Sie Ihre Atmung. Diesmal jedoch stoßen Sie beim Ausatmen die Luft zischend aus.
- Legen Sie die Zunge hinter Ihre oberen Schneidezähne.
- Atmen Sie nun auf 4 durch die Nase ein.  
Einatmen – zwei – drei – vier
- Während Sie bis 7 weiterzählen, atmen Sie nicht.  
Fünf – sechs- sieben
- Auf 8 atmen Sie mit einem Zischen aus.

Diesen Ablauf wiederholen Sie solange, bis Sie einschlafen.

## Achtsamkeit als Lebensstil

Weckt in uns den Buddha, den Christus, die wahre Liebe – denn sie verwandelt unsere Erwartungen, unsere Wünsche, unsere Gefühle.  
Und was wird aus uns, wenn wir Achtsamkeit leben?  
Wir werden freundlich, glücklich, einfühlsam, behutsam, zart im Umgang mit uns selbst und anderen.  
Schalten Sie 1x am Tag den Autopilot aus und seien Sie im jetzigen Moment.

## Achtsamkeit im Alltag

### 1. Außenwelt

*Was sehe ich?*

*Was höre ich?*

*Was taste ich?*

### 2. Innenwelt

*Was empfindet mein Körper?*

*Was fühle ich?*

*Was denke ich?*

### 3. Etikettieren

*Was ist angenehm?*

*Was ist neutral?*

*Was ist unangenehm?*

## Achtsam – 5 Dinge

Achtsam sehen: 5 Dinge, die sie sehen....

Achtsam hören – 5 Dinge, die Sie hören..

Achtsam spüren – 5 Dinge, die Sie spüren..

Weiter mit,

4 Dinge, die Sie sehen..

4 Dinge, die sie hören..

4 Dinge, die Sie spüren..

Dann 3 Dinge, 2 Dinge, 1 Ding. Am Anfang kann diese Übung Ihnen noch etwas schwer fallen, aber nur Mut sie wird Sie positiv verändern.

## ALI – einmal täglich stärkt die Resilienz (Abwehrsystem der Seele)

**A** – Atmen, den Kontakt zum eigenen Körper bewusst spüren

**L** – Lächeln, das bedeutet ich entspanne mich, ich meine es gut mit mir.

I - Innehalten, zwischen zwei Aktivitäten, kurz die Pausetaste drücken.

### Das GLÜCK einladen

5x täglich 30 sec. an etwas Schönes denken, es fühlen und vor dem inneren Auge sehen.

Wer „dafür keine Zeit hat“, geht auch beim Zähneputzen, an der Supermarktkasse oder auf der Toilette.

### Bewusst das POSITIVE sehen

NEGATIVES haftet an uns wie ein Klettband - POSITIVES wie Teflon  
Schreiben Sie deshalb täglich 3 Dinge auf, die an diesem Tag gut waren.

### Schnellcheck

Immer mal wieder wahrnehmen, wie sich der Körper anfühlt. Wenn der Körper irgendwo angespannt ist, diese Muskelgruppe bewusst lösen. Sich fragen, was braucht der Körper

Gerade und dem Bedürfnis folgen sobald es geht.

### AMPEL – Übung bei akuter Stresssituation

ROT – Anhalten

GELB – Wahrnehmen, woher der Stress kommt und überlegen:

*Was ist die sachliche Lage?*

*Welches Handeln hat welche Wirkung, auf den Beteiligten und auf mich?*

*Was tut mir jetzt gut?*

*Was ist das Sinnvollste für alle?*

Dann entscheiden und

GRÜN - Handeln

