

Atemübung für klare Gedanken



- **Anleitung:** Begib dich zunächst ins Freie. Am besten dort, wo du zur Ruhe kommen kannst. Atme ein paar mal tief ein und aus.

Schnappe dir jetzt eine Stoppuhr (oder dein Handy).

Sobald du beginnst, einzuatmen, starte deine Stoppuhr. Jetzt musst du auf die Sekunden achten:

Du solltest zwischen 7 und 18 Sekunden (je nach Lungenvolumen und Alter) einatmen, bis du quasi nicht mehr einatmen Atmen kannst. Jetzt stoppst du deine Uhr und startest sie gleich von neuem.

Nun musst du DOPPELT so lange ausatmen, wie du eingeatmet hast. Also, wenn du 10 Sekunden einatmest, atmest du 20 Sekunden aus, und so weiter und so fort. Achte darauf, dass du in der zweiten Phase wirklich NUR ausatmest. Ich weiß, am Anfang ganz schön schwierig, aber keine Angst, mit der Zeit fällt es dir immer leichter.

Wiederhole diese Übung so lange, bis du das Gefühl hast, wieder frisch und munter zu sein und dein Kopf richtig frei ist. Jetzt noch ein kleiner Spaziergang und schon kann es weiter gehen!