



3 Atem-Techniken für dich

Atemtechniken gegen Stress - Sofort anwendbar

Kennst du das? Es ist 15:30 Uhr, der Chef ruft spontan zum Meeting und dein Stresspegel schießt durch die Decke? Keine Sorge - dein Atem ist deine Superpower! Diese drei Techniken kannst du diskret überall anwenden, ohne dass jemand merkt, dass du gerade dein Nervensystem hackst.



Der Klassiker

4-7-8 Technik

Warum es funktioniert: Diese Technik aktiviert deinen Parasympathikus - den "Entspannungsnerv" - und senkt nachweislich den Cortisolspiegel

- Atme 4 Sekunden durch die Nase ein
- Halte 7 Sekunden an
- Atme 8 Sekunden durch den Mund aus (wie beim Pfeifen)
- Wiederhole 3-4 Mal

Wirkungen:

- Förderung von Ruhe und Gelassenheit

Anwendungsbereiche:

- Unterstützung bei Schlafproblemen

Kontraindikationen:

- Herzerkrankungen
- Schwangerschaft
- Hoher Blutdruck (Hypertonie)
- Neigung zu Schwindel
- Situationen, in denen Benommenheit unerwünscht ist

Ausgangsposition:

- aufrechter Sitz oder entspannte Rückenlage

Die Navy SEAL Methode

Box Breathing	Diese Technik nutzen Navy SEALs vor kritischen Missionen. Wenn es für sie funktioniert...
<ul style="list-style-type: none">• 4 Sekunden einatmen• 4 Sekunden halten• 4 Sekunden ausatmen• 4 Sekunden halten• 6-8 Runden wiederholen	

Wirkungen:

- Stimulation des parasympathischen Nervensystems
- Steigerung der Konzentration

Anwendungsbereiche:

- Entwicklung von bewusst gesteuerten Atempausen
- Bewältigung von Schlafproblemen
- Reduzierung von Nervosität

Kontraindikationen:

- Herzerkrankungen
- Schwangerschaft
- Hoher Blutdruck (Hypertonie)
- Neigung zu Schwindel
- Situationen, in denen Benommenheit unerwünscht ist

Ausgangsposition:

- aufrechter Sitz

Der Schock-Stopper

Stotter- Atmung	Akute Stresssituationen, nach einem Schreck oder vor wichtigen Gesprächen.
<ul style="list-style-type: none">• 2x schnell durch die Nase einatmen• 1x lang durch den Mund ausatmen <p>3x wiederholen</p>	

Wirkungen:

- Harmonisierung von Körper und Geist
- Zentrierung
- Konzentration
- Reduzierung von Stresshormonen (z. B. nach einer Schreckreaktion)

Anwendungsbereiche:

- Appetitkontrolle
- Reduktion von zwanghaftem Verhalten

Kontraindikationen:

- keine

Ausgangsposition:

- aufrechter Sitz mit Blick geradeaus

„Achte auf den Atem, er ist der Schlüssel
zum rechten Leben.“

Thich Nhat Hanh

Jetzt bist du an der Reihe.

7-Tage-Challenge:

2 Minuten pro Tag Atemtraining
Mach vorher einen kurzen Check-in.
Und spüre nach.



DU BIST ES DIR WERT!