



4-Atmen

1. Stellen Sie einen Timer auf dem Handy auf 3 Minuten. Oder auch länger.
2. Setzen oder legen Sie sich hin.
3. Atmen Sie nach dem folgenden Rhythmus, bis der Timer piept.
 - a. Einatmen für 4 Sekunden (zählen Sie in Gedanken 21, 22, 23, 24 oder hören Sie auf Ihren Herzschlag)
 - b. den Atem halten für 4 Sekunden
 - c. Ausatmen für 4 Sekunden.
 - d. den Atem halten für 4 Sekunden, dann mache weiter bei a.

Wenn Sie nach 3 Minuten immer noch nicht deutlich ruhiger sind, hängen Sie eine weitere Sitzung an die erste Sitzung an. Wiederholen Sie den Vorgang, bis Sie eine deutliche Entspannung merken.

Falls es Ihnen schwer fällt sich zu konzentrieren, können Sie zusätzlich mit einem Finger auf den Oberschenkel oder auf den Arm tippen, jeweils bei jeder Atemphase (Einatmen, Halten, Ausatmen, Halten). Also Einatmen, Tipp, Halten, Tipp, Ausatmen, Tipp usw.

Diese Übung kommt aus der Militärpsychologie und wurde für die Navy SEALs entwickelt um den Soldaten eine Technik an die Hand zu geben mit der sie ihr Nervensystem beruhigen und wieder klar im Kopf zu werden können. Sie geben sich selbst über den Körper das Signal: „Beruhige dich“ indem sie Einfluss auf das sog. parasympathische Nervensystem nehmen und darüber den Stress im Körper reduzieren.

