

ACHTSAMKEIT – WAHRNEHMUNG – bewusst.SEIN

Einfache Atemübung

Diese Atemübung können Sie immer wieder während des Tages üben. Insbesondere, wenn Sie stark angespannt sind oder sich über etwas geärgert haben, können Sie sich mit dieser einfachen Atemübung ins Hier und Jetzt zurückholen, Ihren Ärger und die Anspannung ausatmen.

Diese kleine aber sehr effektive Übung kann Ihnen helfen, in Ihre Mitte zu kommen und alle unguuten oder unangenehmen Emotionen loszulassen. So können Sie sich wieder besser zentrieren und müssen Ihre Energie nicht an Anspannung und negative Gefühle verlieren.

Wenn Sie sich mal richtig aufgeregt haben, hörten sie sicher von Umstehenden schon den Spruch: „Reg’ Dich nicht so auf und atme 3x tief durch, dann geht’s schon wieder.“ Und genau so geht’s ...

- Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin und atmen Sie richtig tief ein.
- Spüren Sie dabei, wie sich Ihr Brustkorb hebt, sich Ihr Zwerchfell dehnt und lassen Sie auch die Luft tief in Ihren Bauch strömen. Brustkorb, Zwerchfell und Bauch dehnen sich dabei stark aus.
- Nehmen Sie wahr, wie sich das anfühlt, wenn Ihre Muskeln durch das Einatmen gedehnt werden.
- Stoßen Sie nun die eingeatmete Luft kräftig und lang aus. Brust, Zwerchfell und Bauch ziehen sich stark zusammen.
- Lassen Sie dabei alle Anspannung und den Ärger raus.
- Nehmen Sie wahr, wie sich das anfühlt, alles kraftvoll auszuatmen.
- Wiederholen Sie die tiefe Einatmung und kräftige Ausatmung mehrere Male.
- Sie können die Entspannung zusätzlich unterstützen, wenn Sie sich beim Einatmen gedanklich sagen: „Ich atme Ruhe und Entspannung ein.“
- Das Loslassen können Sie unterstützen, wenn Sie sich beim Ausatmen gedanklich sagen: „Ich lasse all meine Wut, meinen Ärger, meine Anspannung los.“
- Lassen Sie Ihre Atmung anschließend wieder zu Ihrem eigenen Rhythmus finden. Beobachten Sie Ihren Atem und spüren Sie, wie Sie sich nun fühlen.

Ist die innere Anspannung noch so groß wie sie war? Sind Sie noch in der Emotion oder Anspannung gefangen oder wieder etwas mehr bei sich angekommen?

Ein kleiner Tipp: Wenn Sie im Büro keine Ruhe für diese Übung haben, können Sie sich jederzeit diese kleine Auszeit auf der Toilette gönnen – wenn Ihnen sonst kein ruhiger Ort zur Verfügung steht. ☺