

TopTipp Nr. 25: Den Stress wegatmen

- Wie Sie Anspannungen rasch in Luft auflösen können -

Manchmal sind wir Gehetzte unserer selbst. Die Menge an Zielen und Fülle von Aufgaben überrollt uns förmlich. Wir verlieren dadurch rasch die Fähigkeit, uns ganz dem Augenblick hinzugeben und uns auf diesen zu konzentrieren. Stattdessen machen wir viele Dinge gleichzeitig – und keins davon richtig. Multitasking nennen wir das gerne. Mit diesen Atemübungen werden Sie entspannen, um sich wieder auf den Moment zu konzentrieren.

Drei effektive Atemübungen zur Entspannung

Atemübungen sind hervorragend zur Entspannung und damit zum Stressabbau geeignet. Beispielsweise für eine kleine Auszeit von wenigen Minuten an einem hektischen Arbeitsalltag. Die damit bewirkte Entspannung schafft sofort neue Energie. Das Grundprinzip: Weg von der angespannten, flachen Brustatmung und hin zur tiefen und entspannenden Bauchatmung.

Atemübung 1: Atemzüge zählen

- ▲ Der Atemtechnik-Klassiker: Zählen Sie beim Ein- und Ausatmen. Beispielsweise fünf Sekunden ein- und fünf Sekunden lang ausatmen. Hier geht es nicht darum, einen Rekord aufzustellen. Vielmehr geht es um das gleichmäßige rhythmische Atmen. Das Einatmen sollte durch die Nase erfolgen, das Ausatmen durch den Mund.
- ▲ Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch, atmen Sie tief in den Bauch hinein und nehmen Sie diese Atmung bewusst wahr. Der Bauch soll sich bei jedem Atemzug heben und senken. Beim Ausatmen stellen Sie sich vor, wie Sie eine Kerze ausblasen: Pfffff.
- ▲ Versuchen Sie, sich auch langsam zu steigern. Von Sitzung zu Sitzung. Aber immer darauf achten, dass es zu keiner Anstrengung führt. Denn Sie wollen ja nicht An-, sondern Entspannung erreichen.

Atemübung 2: Länger ausatmen

- ▲ Atmen Sie länger aus, wie ein. Wenn Sie etwa fünf Sekunden lang einatmen, versuchen Sie dann, Ihre Ausatmung zehn Sekunden in die Länge zu ziehen (zählen Sie mit). Beim nächsten Mal atmen Sie 12 Sekunden aus, dann 14 usw. Einfach bewusst ganz langsam und vor allem vollständig ausatmen: Alle Luft muss aus den Lungen raus. Der nächste Atemzug geht dann garantiert in den Bauch. Das entspannt ungemein.

Atemübung 3: Anspannung und Entspannung

- ▲ Während Sie langsam einatmen, spannen Sie so viele Muskeln wie möglich an. Halten Sie dann kurz die Luft an. Dann langsam ausatmen und alle Muskeln wieder entspannen. Dadurch wird Blut in die Gefäße gepumpt. Wenn Sie dann die Muskeln wieder lockern, werden die Gefäße erweitert und es fließt dann mehr Blut. Das führt zu einem Gefühl von wohliger Wärme und angenehmer Schwere. Variante: Nur die Muskeln eines Körperbereichs anspannen (Kopf, Schultern, li Arm, Brustkorb, re Arm, Bauch, Becken, li Bein, re Bein) und so durch den ganzen Körper wandern.
- ▲ Nachdem Sie etwa fünf Mal diese An- und Entspannung in Kombination mit langsamen Ein- und Ausatmen durchgeführt haben, bleiben Sie noch etwa ein, zwei Minuten mit geschlossenen Augen ruhig sitzen bzw. liegen. Spüren Sie die Wärme in Ihrem Körper. Vielleicht machen Sie eine Gedankenreise an einen schönen Platz oder eine schöne Erinnerung. Atmen Sie dabei ruhig und bewusst weiter. Wenn Sie mit der Gedankenreise zu Ende sind, strecken und recken Sie sich langsam. Einmal richtig gähnen und schon haben Sie neue Energien.

Fangen Sie an. Viel Erfolg!

Quelle: Anregung aus <http://www.zeitblueten.com/news/atemuebungen> überarbeitet und ergänzt