

Kurze Trainingseinheiten mit dem Atem im Alltag

1. Schultern bis zu den Ohren - Fallenlassen

Beim Einatmen die Schultern aktiv bis zu den Ohrläppchen hochziehen. Eine Sekunde halten. Die Schultern beim Ausatmen fallen lassen. Stell dir vor der Atem fließt bis in den Boden. Gerne kannst du beim Loslassen des Atems einen Ton machen

2. Affirmation mit dem Atem

Ich liebe mich / ich glaube an mich / ich vertraue mir / ich bin dankbar / ich bin mutig /
Sprich die Affirmation laut aus. Dabei sanft mit den Fingerspitzen auf dein Brustbein klopfen. Bei jedem “/” tief ein- und ausatmen. Auch wenn du dir die Worte vielleicht noch nicht glaubst, vertraue darauf, dass sie etwas bewirken.

3. Progressive Muskelentspannung

Spanne alle Muskeln auf einmal für 5-10 Sekunden an und lass wieder los. Sofort kann sich Anspannung vermindern und du unterstützt das Lösen mit tiefem Ausatmen (z.B. vor einer stressigen Situation).

4. Zur Zentrierung nur in den Bauch atmen

Lege dich auf den Rücken und schließe deine Augen. Richte deinen Fokus auf deine Körpermitte, ungefähr am Bauchnabel. Lass den Atem bewusst in den Bauch fließen (Bauchatmung). Lege gerne eine Hand auf den Bauch, um deine Atmung besser zu spüren. Beobachte wie sich dein Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt.

5. Lächeln, zur Endorphin-Ausschüttung nutzen

1-2 Minuten “übertrieben” lächeln, auch wenn dir nicht danach ist. Atme freudig etwas tiefer ein und aus. Es können sich Blockaden lösen und du fühlst dich zufriedener und entspannter. Durch das Hochziehen der Mundwinkel werden Nerven stimuliert, die das Gehirn Endorphine ausschütten lassen. Endorphine = Glückshormone, die Stresshormone neutralisieren. (hilft auch beim Telefonieren)

6. Dein inneres Kind verwöhnen

Spaß haben, mal auf die Schaukel setzen und die Seele baumeln lassen, Seifenblasen pusten, bewusst Quatsch machen, etwas ganz Neues machen, was du schon immer ausprobieren wolltest.

Weitere Infos und Beiträge findest Du auf
www.atemglueck.de/einfach-mal-durchatmen



Tobias Fritz

[Ganzheitliche Integrative Atemtherapie](#), Papa, [Trainer der Atemakademie](#), [Tapping \(EFT\)](#), zertifizierter [Emotionscode Practitioner](#) und Klettertherapie. 1. Vorstand [Berufsverband Integrative Atemtherapie e. V.](#), Multimedia- / Webdesigner.