

Konfliktraum

Mag.^a Kristina Zettl
+43 664 4380707
www.konfliktraum.at



1-2-3-Tipp: Reiz & Reaktion – der Atem

Unser Atem ist so individuell wie unser Fingerabdruck. Wenn du dich auf die dir eigene Art zu atmen besinnst, hast du außerdem eine höchst wirksame Möglichkeit, die Zeitspanne zwischen Reiz und Reaktion auszudehnen. Damit bekommst du die Zeit, die du benötigst, um deine Gefühle zu balancieren. Außerdem kannst du überlegen, was dich gerade so stört. Eine Reaktion auf einer solchen Basis ist mit Sicherheit konstruktiver als eine aufgrund des ursprünglichen Reizes.

Damit das funktioniert, benötigst du Übung in bewusstem Atmen. Am besten nimmst du dir jeweils zehn Minuten vor dem Einschlafen und nach dem Aufwachen Zeit. Lege dich entspannt auf den Rücken. Atme so tief wie möglich durch den Mund aus. Wenn keine Luft mehr in den Lungen ist ziehe deinen Bauch noch ein klein wenig ein, so dass auch die letzten Reste verbrauchte Luft aus deinen Lungenbläschen gedrückt werden.

Dann atmest du langsam durch die Nase ein. Atme tief hinunter in den Bauch und hoch hinauf in den Brustkorb – so dass sich dein Bauch ein wenig dehnt und dein Brustkorb hebt. Sobald deine Lungen ganz gefüllt sind hältst du die Luft für drei bis vier Sekunden an. Dann atmest du wieder gründlich aus.

Wiederhole diese Art der Atmung mindestens zehnmal. Achte darauf, langsam und leise zu atmen. Wenn du Geräusche beim Atmen machst, bist du zu schnell.

Der 1-2-3-Tipp zur Atmung tut dir gut? Dann probiere doch auch unser Kompakt-Training „Die kleine Atemscheule“.