

## Stress – Tipp Nr. 2

### Verschiedene Atemübungen

Du bist in Stress, dein Terminplan hat dich fest im Schwitzkasten, das nächste Meeting steht vor der Tür und Entspannung ist für dich im Moment ein Fremdwort?

### **STOPP!**

Nimm dir kurz Zeit und komm für einen Moment runter.

Die folgenden Atemübungen kannst du sehr gut im Büro und auch Unterwegs machen. Auch wenn du kein Büro für dich alleine hast. Es wird niemand bemerken. Wenn du vielleicht gerade nicht in der Lage bist, aus welchen Gründen auch immer, eine der vielen anderen Tipps die ich dir noch geben werde auszuführen dann denke daran...

### **Atmen geht immer!!!**

### **Wozu die Atemübungen gut sind?**

Über den Atem kannst du hervorragend entspannen. Wenn du in einer Stresssituation bist, geht dein Atem schnell. Wenn du hingegen bewusst langsam atmest, lässt sich das Gehirn austricksen. Es denkt, dass bei einer entspannten und regelmäßigen Atmung eine entspannte Situation vorliegen muss. Es schickt deshalb Botenstoffe aus, die die Entspannung unterstützen. Um zu Entspannen, hilft es daher, wenn du ein paar mal lang, tief und bewusst ein- und ausatmest. 5 -7 mal reicht unter Umständen schon aus.

### **Welche der unten vorgeschlagenen Techniken nehme ich?**

Das ist eigentlich egal. Nimm die, die dir am besten gefällt, bzw. wo du am besten mit zurecht kommst. Ich empfehle dir allerdings sie alle zu üben, bis du sie kannst. Denn, je mehr Techniken du beherrscht desto eher und schneller wird dir, wenn du dich in einer extrem Situation befindest, eine davon einfallen.



### Übung Nummer 1 - Der Atemtechnik-Klassiker:

Zähle beim Ein- und Ausatmen. Beispielsweise fünf Sekunden lang 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.

### Übung Nummer 2 - Der langsame Atem

Beim Einatmen zählst du langsam bis fünf. Dann hältst du fünf Sekunden den Atem an. Beim ausatmen zählst du wieder bis fünf.

Wenn du zu Fuß unterwegs bist, kannst du diese Übung ebenfalls problemlos durchführen. In diesem Fall zählst du fünf Schritte beim Einatmen, fünf beim Anhalten des Atem und fünf Schritte beim Ausatmen.

Die fünf Sekunden sind keine Richtlinie sondern nur ein Anhaltspunkt für dich. Du kannst das an deine individuelle Lungenkapazität anpassen. Du solltest nur bewusst langsamer atmen als gewöhnlich.

### Übung Nummer 3: Länger ausatmen

Atme etwa doppelt so lange aus wie ein. Wenn du beispielsweise etwa fünf Sekunden lang einatmest, dann versuchen das Ausatmen zehn Sekunden in die Länge zu ziehen. Einfach bewusst ganz langsam ausatmen. Das entspannt ungemein.

Und egal in welcher stressigen Situation du dich auch befindest denke daran:

**„ Atmen geht immer“!!!**

Ich wünsche dir viel Erfolg beim Umsetzen dieser Übungen

In der kommenden Woche erfährst Du was Du tun kannst, wenn Du keine Konzentration mehr hast. Und zwar in ca. 60 Sekunden.

Bis dahin alles Liebe

Viel Erfolg beim Umsetzen wünscht Dir

Iris

Kontakt:

Iris Borowiak

[www.irisborowiak.info](http://www.irisborowiak.info)

Tel.: 02365 - 88 93 597

Mobil: 01577 - 53 43 350