

Die 5-Minuten-Atempause

Eine kurze, geführte Atemübung für Momente, in denen alles zu viel wird – im Büro, im Auto oder zu Hause.

Dein Gewinn: Senkt akute Anspannung spürbar und bringt dich in wenigen Minuten zurück in deine Mitte.

Audiotext

- 1.** Setz dich bequem hin und lass deine Füße den Boden spüren. Du musst jetzt nichts leisten.
- 2.** Atme einmal tief durch die Nase ein ... und durch den Mund langsam wieder aus. Lass die Schultern dabei sinken.
- 3.** Wir atmen nun gemeinsam: Ein – zwei – drei – vier. Halten – zwei. Aus – zwei – drei – vier – fünf – sechs.
- 4.** Mit jedem Ausatmen darf etwas Spannung gehen. Der Kiefer wird weich, die Stirn glatt, der Bauch locker.
- 5.** Wenn Gedanken kommen, ist das in Ordnung. Nimm sie wahr und kehre freundlich zu deinem Atem zurück.
- 6.** Noch drei Atemzüge in deinem eigenen Tempo. Spüre, wie dein Körper ruhiger wird.
- 7.** Bewege nun sanft Finger und Zehen, öffne die Augen und nimm diese Ruhe mit in deinen Tag.

So nutzt du die Übung

- 1.** Am besten 1-3× täglich, auch vorbeugend.
- 2.** Kopfhörer verstärken die Wirkung.
- 3.** Nicht beim Autofahren anhören.

Meine Notizen