

Atemübung gegen Stress und Angst

Atmen gegen Stress

Um Ruhe und Ausgeglichenheit zu erlangen ist die Atmung ein wesentlicher Bestandteil unseres Organismus. Da unsere Atmung unbewusst geschieht, atmen immer mehr Menschen unvollständig und verkrampft. In Stress oder Angstsituationen wird oft eine Atemfrequenz erreicht, die von der Natur aus als Fluchtreflex angelegt ist. Die Atmung wird schneller, oberflächlicher und der Blutdruck steigt. Um dem entgegenzuwirken, können wir mit einer einfachen Atemübung zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit finden. Der Blutdruck wird gesenkt, Verkrampfungen und Angststörungen gelöst und wir können dadurch wieder zu unserer inneren Mitte kommen. Um diese Übung durchführen zu können, benötigen wir ca. 3-4 Minuten. Die Übung sollten wir immer dann durchführen, wenn wir uns gestresst fühlen oder um bewusst zur Ruhe zu kommen. 2-3 mal täglich durchgeführt können wir die innere Ruhe und Ausgeglichenheit erreichen die uns helfen wird den stressigen Alltag zu bewältigen.

Atemübung:

Wir suchen uns einen ruhigen Platz und setzen uns entspannt auf einen Stuhl oder legen uns hin. Auch bei der Arbeit kann man sich für 3 Minuten mal eine Auszeit gönnen. Gehe einfach aus der stressigen Situation heraus und suche dir für 3 Minuten einen ruhigen Platz. Nur atme bewusst ruhig und tief. Bei jedem Ausatmen zählst Du nun im Geiste. Beim ersten Ausatmen 1 beim zweiten Ausatmen 2 und so weiter. Wenn deine Gedanken abschweifen und Du vergisst um welchen Atemzug es sich handelt, beginnen wieder von vorne. Um 3-4 Minuten einzuhalten, kannst Du dir deine Uhr (Handy oder sonstiges) stellen. Nach der Übung wirst Du dich entspannter und ausgeglichener fühlen. Je öfter Du diese Übung durchführst, umso besser wirst Du dich fühlen.