

# Atemtechniken

## 1. Atmen bewusst wahrnehmen

→ Gezielt Brust-/Bauchatmung ansteuern und fühlen



## 2. 4-7-11 Atem regulieren

→ 4 Sekunde einatmen - 7 Sekunde ausatmen - 11x wiederholen

→ 1:2 Einatmen: Ausatmen

→ „Tief einatmen und doppelt so lange ausatmen.“

→ „Stress-Soforthilfe“

## 3. Lippenbremse

→ Durch gespitzte Lippen (wie beim Pfeifen) langsam ausatmen

→ Entspannend und angstlösender Effekt

## 4. Bienensummen

→ Daumen hält Ohr zu

→ Restlichen Finger umgreifen Kopf

→ Körperhaltung ist dadurch aufgerichtet

→ Ausatmung: summend Luft langsam entweichen lassen

