

Eine kleine Atemübung

Zwei bis drei Minuten nur für Sie

Mit dieser Übung richten Sie Ihre Aufmerksamkeit für einen kurzen Moment auf Ihren Körper. Sie brauchen keine Vorkenntnisse und müssen weder besonders tief noch besonders langsam atmen.

Vorbereitung

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und setzen Sie sich bequem hin. Stellen Sie Ihr Handy auf lautlos. Wenn es angenehm ist, schließen Sie die Augen; andernfalls lassen Sie Ihren Blick auf einem ruhigen Punkt ruhen.

So geht es

1. Ihre Haltung wahrnehmen

Spüren Sie, wie Ihre Füße den Boden berühren und Ihr Körper vom Stuhl getragen wird.

2. Ihren Atem beobachten

Nehmen Sie wahr, wie die Luft ein- und wieder ausströmt. Lassen Sie Ihren Atem in seinem natürlichen Rhythmus fließen.

3. Die Bewegung spüren

Achten Sie darauf, wie sich Ihr Brustkorb oder Ihre Bauchdecke beim Atmen bewegt.

4. Mit den Gedanken freundlich umgehen

Wenn Ihre Gedanken abschweifen, ist das normal. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach wieder auf den nächsten Atemzug.

5. Die Übung beenden

Nehmen Sie Ihre Umgebung wieder bewusst wahr und setzen Sie Ihren Tag in Ihrem eigenen Tempo fort.

Wann und wie oft?

Sie können die Übung jederzeit ausprobieren, etwa morgens, in einer Pause oder abends. Sie müssen dafür weder auf eine Zigarette verzichten noch etwas Bestimmtes erreichen. Wenn Sie sich unwohl fühlen, können Sie die Übung jederzeit beenden.

Es genügt, dass Sie sich einen kurzen Moment Zeit für sich selbst nehmen.