

# Atemtechniken

## Woher kommt die Entspannungstechnik?

Atemtechniken wie die Bauchatmung und die 4-7-8 Atmung zählen zu den ältesten therapeutischen Verfahren. Diese sind in der östlichen Kultur seit Jahrtausenden in Form des Yogas (Indien) und der Atem- und Bewegungstechnik des Qi Gongs (China) bekannt.

## Welche Wirkung hat sie?

Die Bauchatmung sowie die 4-7-8 Atmung können deinen Geist beruhigen und Stress abbauen, indem sie das parasympathische Nervensystem aktivieren. So wird für tiefe Entspannung im ganzen Körper gesorgt und nebenbei auch dein Blutdruck gesenkt.

## Wann sollte man sie am besten einsetzen?

Atemtechniken können jederzeit in den Alltag eingebunden werden, da sie nicht zeitaufwendig sind und auch nebenbei umgesetzt werden können. Nimm dir dafür sowohl bei Stress im Büro als auch vor aufregenden Situationen oder vor dem Einschlafen ein paar Minuten Zeit.

## Quiz

Was schult man mit dem Bodyscan?

\* Diese Quiz-Frage bezieht sich auf das Thema „Body Scan“.

## So geht's

- Bauchatmung:**  
 Tief durch die Nase einatmen, die Luft bis in den Bauch strömen lassen (Bauchdecke geht leicht hoch), dann ganz langsam durch den leicht geöffneten Mund ausatmen (Bauchdecke senkt sich wieder)  
 >> **4-6 Mal wiederholen**
- 4-7-8 Atmung:**  
 Durch die Nase einatmen während man bis 4 zählt (ca. 4 Sek.), den Atem halten und bis 7 zählen (ca. 7 Sek.), durch den leicht geöffneten Mund ausatmen und bis 8 zählen (ca. 8 Sek.).  
 >> **4-6 Mal wiederholen**

## Spannender Fact zur Entspannungstechnik:

Pro Tag nehmen wir etwa 20.000 Atemzüge – die meisten davon völlig unbewusst!

## Reflexion der Entspannung

Bewerte die Entspannungstechnik der Woche, indem du Sterne vergibst.

Wie hat mir die Entspannung gefallen? ☆☆☆☆☆

Wie entspannt war ich danach? ☆☆☆☆☆



## Tipp für mehr Entspannung in deinem Alltag:

Auch ohne eine konkrete Technik anzuwenden, hilft es dir in besonders stressigen Momenten ruhig und tief zu atmen – am Spruch „Einfach mal tief durchatmen“ ist also doch was Wahres dran!

Im Handout in der kommenden Woche findest du ein kleines Quiz zu diesem Thema. Mach mit und prüfe dein Wissen zur Entspannungseinheit.