

## Atemübungen zur Stabilisierung bei Übererregung

Nach Dr. Gisela Perren-Klingler ([www.therapie-film.de](http://www.therapie-film.de), Rabatt: TRAUMA-20PA)

- 5 Sek. Einatmen - 1 Sek. Pause - 5 Sek. Ausatmen - 1 Sek. Pause
  1. **Stop nach dem Einatmen**
  2. **Langsam ausblasen (54321) wie durch Röhrchen, Stop (1) „loslassen“**
  3. **Langsam einatmen (12345), hauptsächlich Thorax, Stop (1)**
  4. **Langsam atmen lassen für mind. 10 Minuten**
- Blickkontakt („Schauen Sie mich dabei an“), loben, gemeinsam üben
- Kontrolle: Fingerspitzen warm und trocken

Entwickelt von Prof. Thomas Loew

- „Entschleunigtes Atmen“ zur Bewältigung von Stress
  - **4 Sek. Einatmen**
  - **6 Sek. Ausatmen**
  - **10 Minuten lang atmen**
- Pnemo® Atemtakter ([www.pnemo.com/de](http://www.pnemo.com/de), Rabatt: PNEEMAX)

Angelehnt an QiGong „Den Himmel stützen“

1. **Standposition:**  
aufrecht in schulterbreitem Stand, Knie leicht gebeugt, Schultern locker
2. **Einatmen:**  
Hebe langsam beide Arme vor dem Körper nach oben – mit Handflächen nach oben evtl. verschränkt, Wechsel auf Schulterhöhe – bis über den Kopf. Nach oben schauen. Dabei tief und ruhig durch die Nase einatmen.
3. **Kurze Atempause:** Spüre die Dehnung entlang der Flanken und Arme.
4. **Ausatmen:**  
Senke die Arme langsam nach außen oder vorne wieder ab, Handflächen zeigen dabei nach unten oder zur Seite. Wieder nach vorne schauen. Durch den Mund oder die Nase ausatmen.



Wichtig ist, sich vorab mit den Übungen vertraut zu machen und sie selbst auch in stressigen Situationen zu erproben.

Vielleicht entdecken Sie ja, dass für manche Situationen die eine Übung besser passt und für andere Situationen eine andere. Seien Sie neugierig und probieren Sie es aus. Dann können Sie die Übungen auch überzeugend anleiten.

Und wenn gar nichts geht, dann helfen vielleicht Seifenblasen...

