BIENEN ATMUNG



Setze dich bequem hin z.B. in einen Schneidersitz.
Atme langsam durch die Nase ein - zähle dabei bis 4.
Halte den Atem für 4 Sekunden an.
Während du ausatmest, summe wie eine Biene oder mache ein brummendes Geräusch.
Die sanfte Vibration dieser Übung wirkt beruhigend und entspannend.

Wiederhole die Bienen-Atmung so lange, bis du dich ruhig und entspannt fühlst.



QUADRAT ATMUNG

Halte für 4 Sekunden

Atme ein für 4 Sekunden

Atme aus für 4 Sekunden

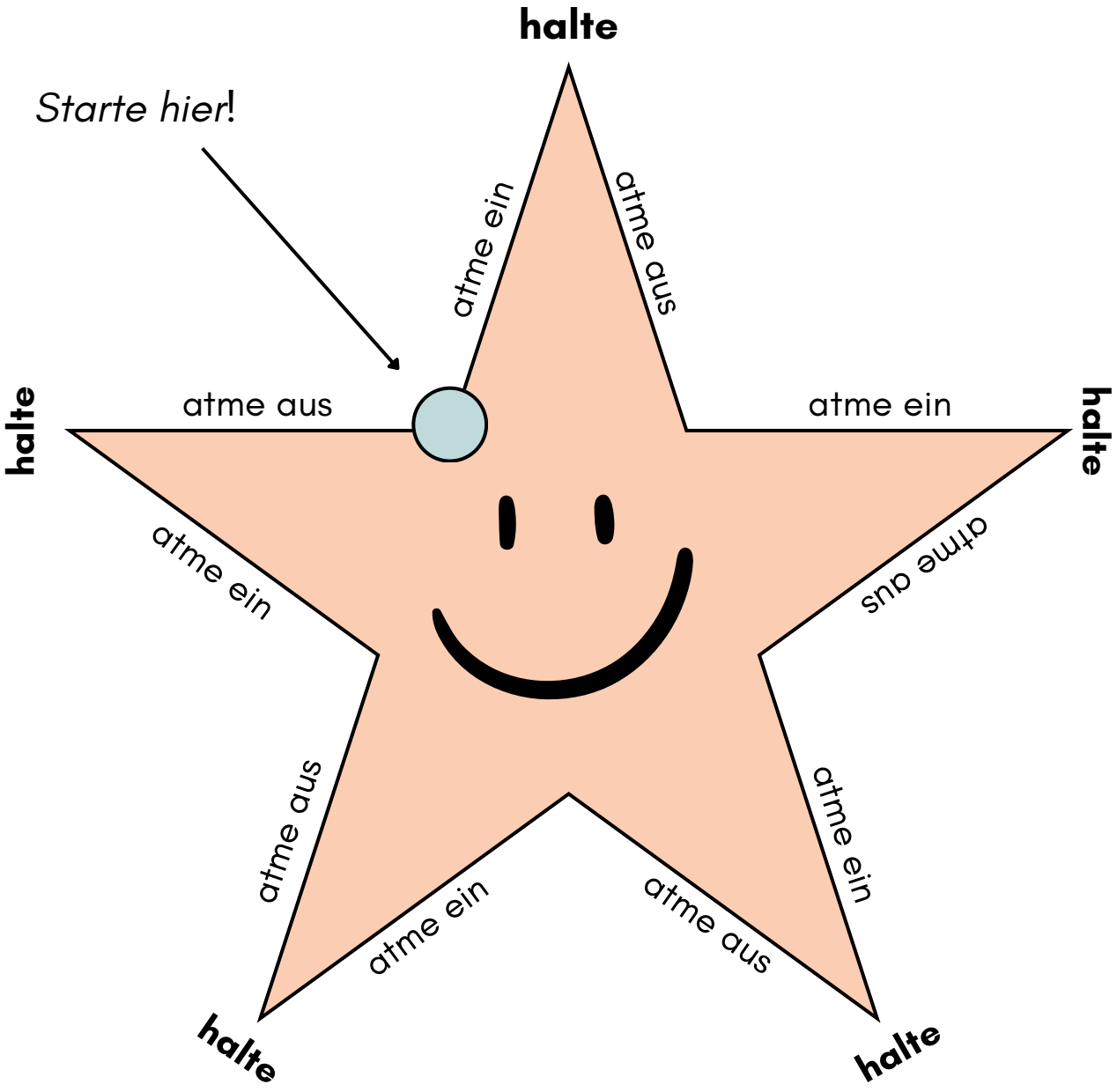
Start

Halte für 4 Sekunden

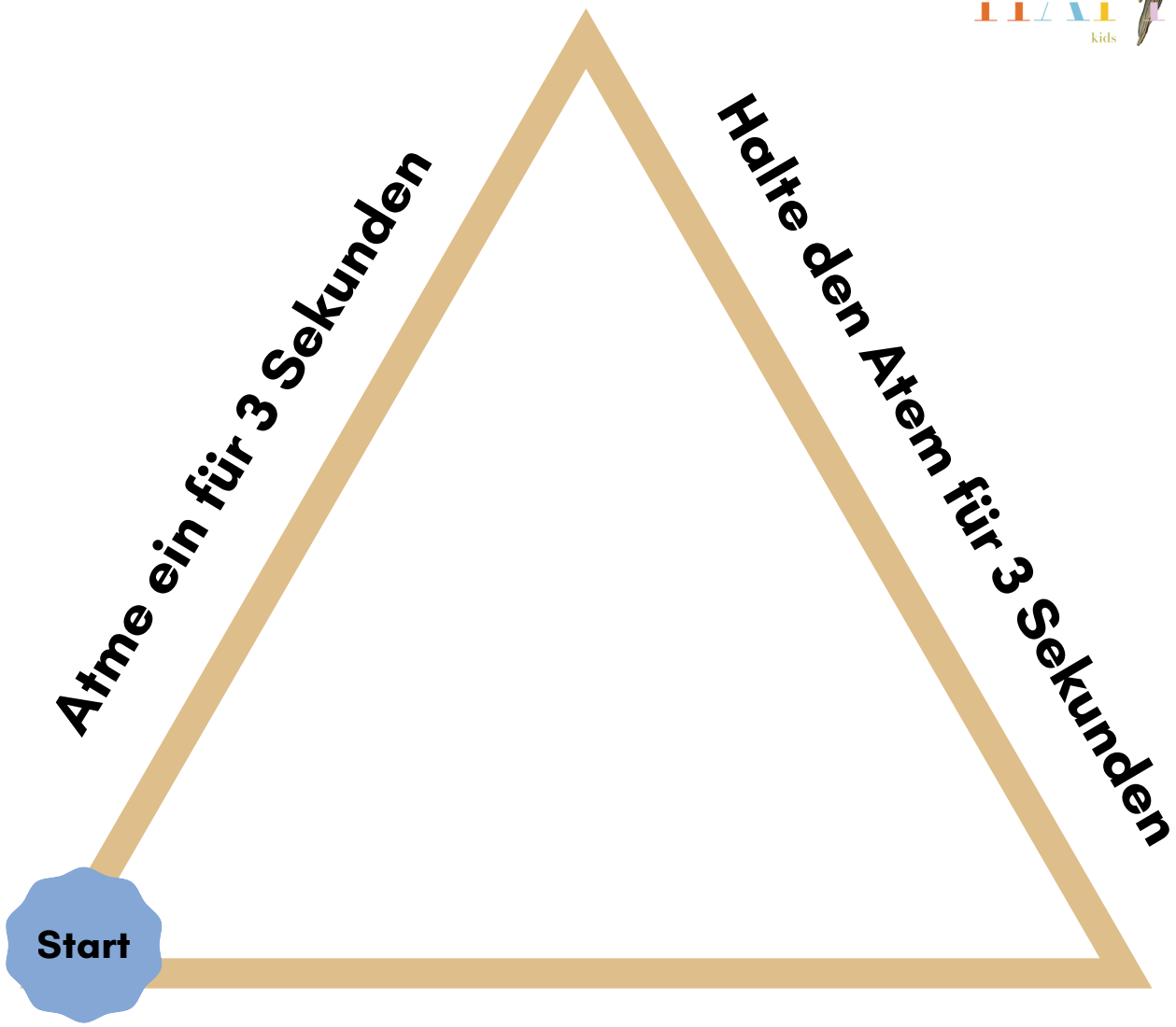
Fahre mit deinem Finger die linke Seite nach oben, während du tief einatmest.
Halte den Atem für vier Sekunden an,
während du die obere Seite entlangfährst.
Atme aus, während du mit dem Finger die rechte Seite nach unten fährst.
Halte den Atem erneut für vier Sekunden an, während du
die untere Seite des Quadrats nachfährst.

KONTROLLIERTES Atmen

Beginne beim Punkt und folge den Atem-Anweisungen,
während du mit dem Finger im Uhrzeigersinn
der Sternform entlangfährst.



DREIECKS ATMUNG

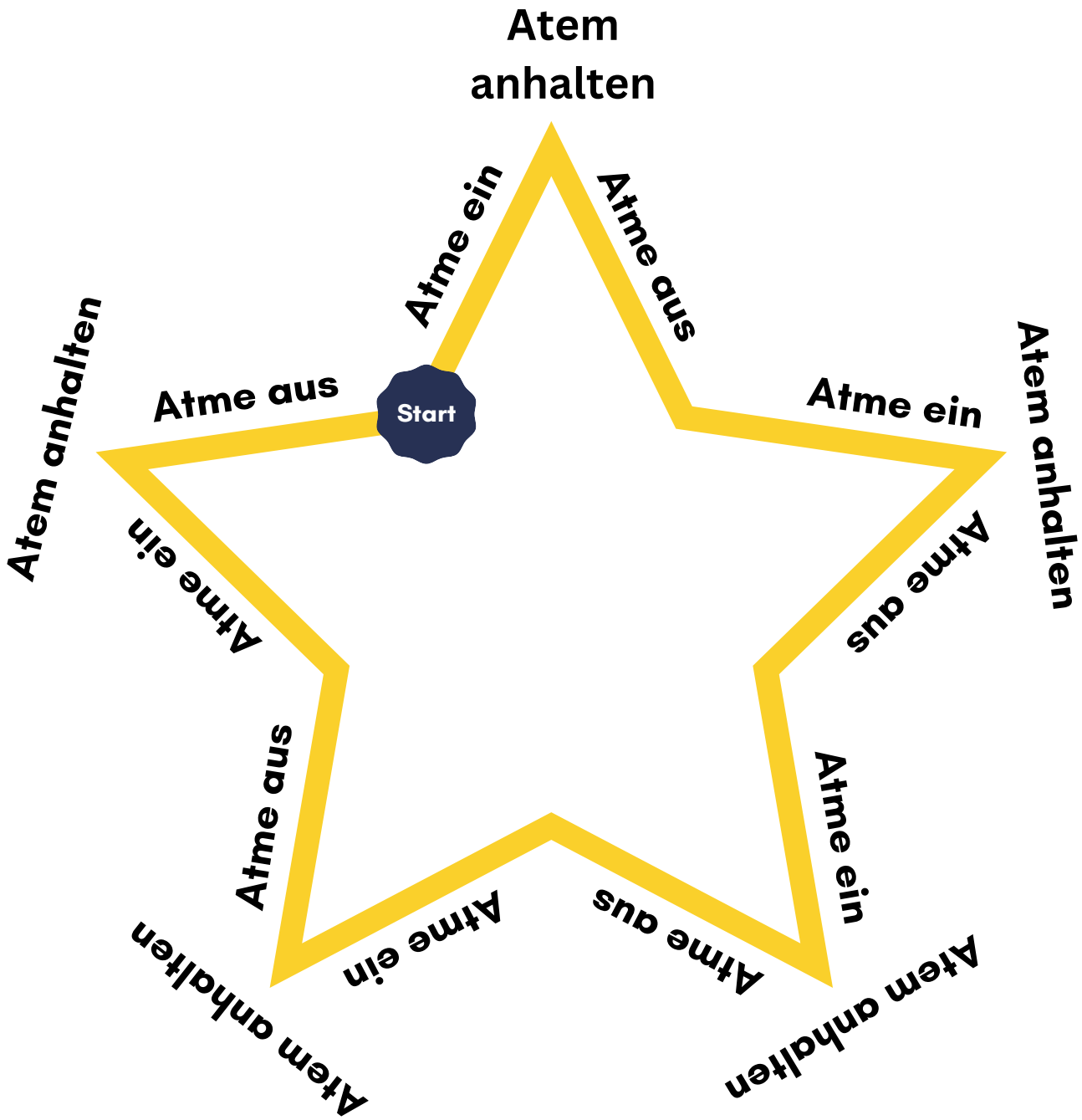


Atme aus für 3 Sekunden

Beginne unten links am Dreieck. Fahre mit deinem Finger die linke Seite nach oben, während du tief einatmest. Halte den Atem für drei Sekunden an, während du die rechte Seite nach unten fährst. Atme aus, während du mit dem Finger die untere Seite des Dreiecks entlangfährst. Wiederhole die Übung, bis du dich ruhig und entspannt fühlst.

ATEMPAUSE

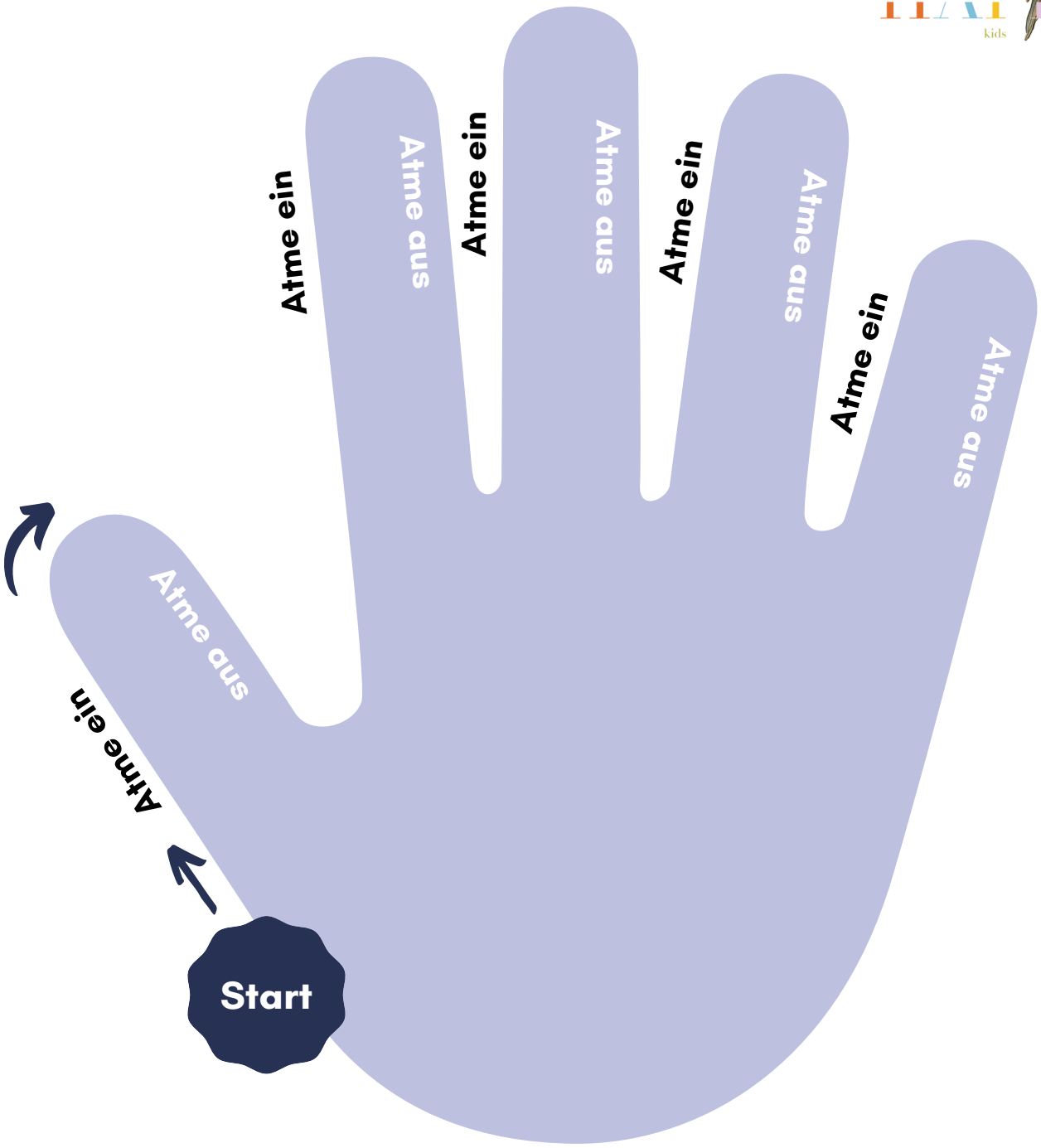
STERNE ATMUNG



Führe deinen Finger eine Seite des Sterns hinauf, während du tief einatmest. Halte deinen Atem an der Spitze an und atme aus, während du die andere Seite hinuntergleitest. Mach weiter, bis du den ganzen Stern umrundet hast.

BERUHIGE DICH SELBST MIT EINER

5 FINGER ATMUNG



Fahre langsam mit dem Zeigefinger die Außenlinien der Hand nach – atme ein, wenn du nach oben zu einem Finger fährst, und atme aus, wenn du nach unten fährst.
Du kannst diese Atemübung auch mit deiner eigenen Hand machen.

BALLON ATMUNG



Stell dir vor, dein Bauch ist ein Ballon.

EINATMEN

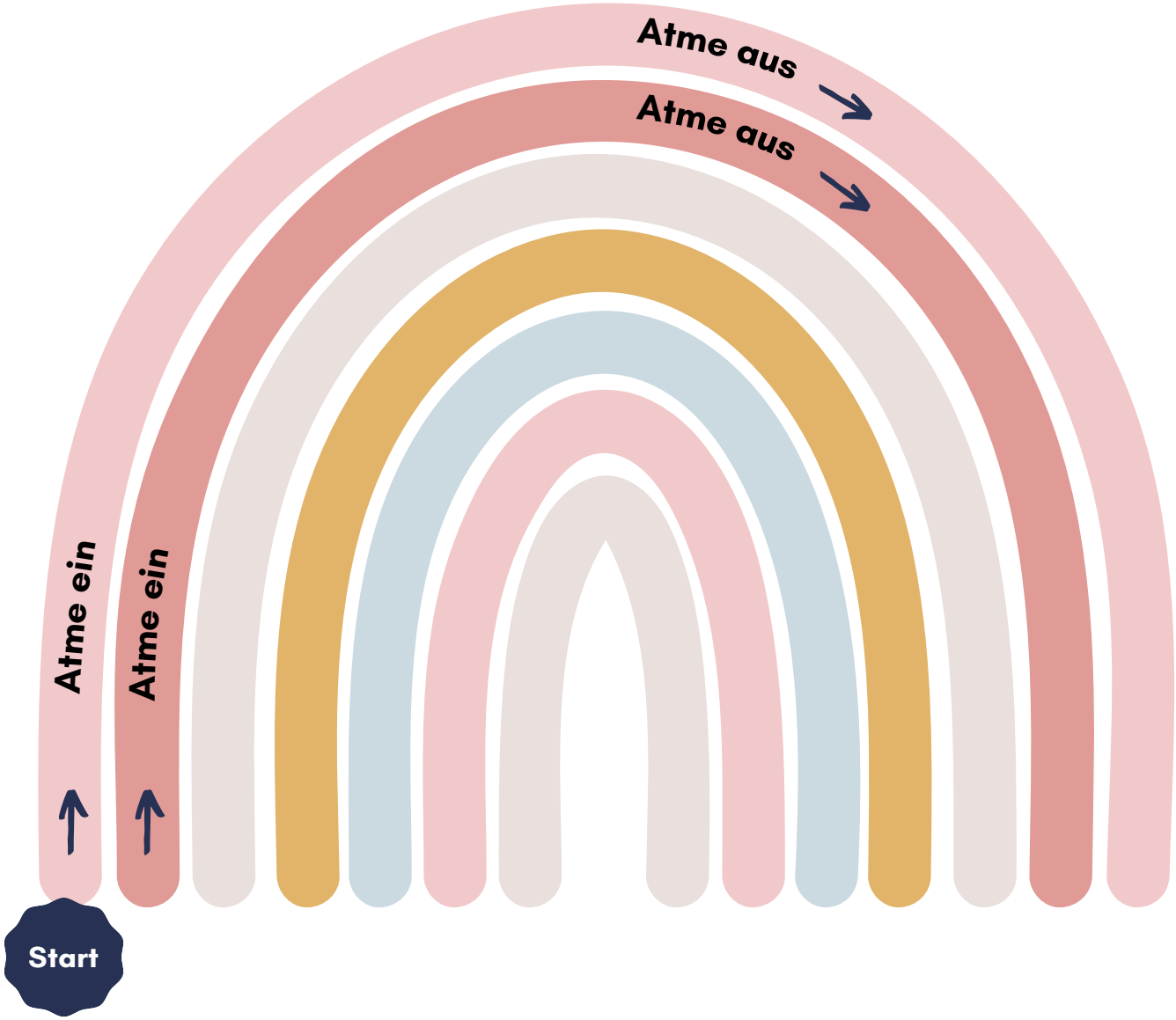
Lege deine Hände auf deinen Bauch und atme langsam durch die Nase ein. Spüre, wie sich dein Bauch, dein Unterbauch und dein Brustkorb wie ein Ballon nach außen ausdehnen. Halte den Atem für 2 Sekunden an.

AUSATMEN

Öffne deinen Mund und puste langsam die ganze Luft aus deinen Lungen, so als würdest du deinen imaginären Ballon entleeren. Wiederhole diese Übung fünfmal oder so lange, bis du dich ruhig fühlst.

REGENBOGEN ATMUNG

ATEMPAUSE

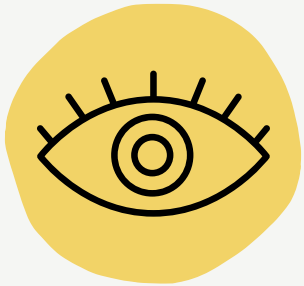


Platziere deinen Finger unten am linken Ende des Regenbogens. Während du deinen Finger entlang des Regenbogens führst, atme tief durch die Nase ein, bis du die Mitte erreichst. Wenn du die Mitte erreicht hast, beginne durch den Mund auszuatmen, während du den Regenbogen bis zum rechten Ende nachzeichnest.

Wiederhole dies für jede Farbe, bis du dich ruhig und geerdet fühlst.

BERUHIGUNGS STRATEGIE





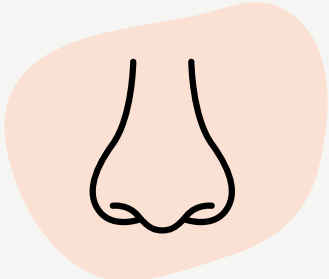
5 DINGE, DIE DU SEHEN KANNST



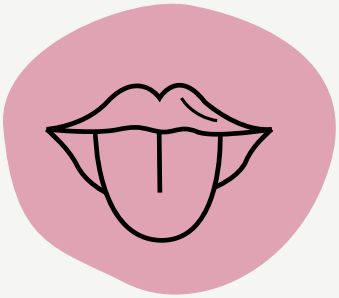
4 DINGE, DIE DU ANGREIFEN KANNST



3 DINGE, DIE DU SEHEN KANNST



2 DINGE, DIE DU RIECHEN KANNST



1 DINGE, DIE DU SCHMECKEN KANNST