

Übung 4 – 7 – 8

Bei dieser Übung handelt es sich um eine Stabilisierungsübung, du kannst diese Atemmethode nutzen um dich in stressvollen Situationen zu beruhigen.

Anleitung:

1. Zuerst atme vollständig aus:

Atme vollständig mit dem Mund aus.

2. Einatmen durch die Nase:

Atme nun tief durch die Nase ein und zähle dabei bis 4.

3. Atmung halten:

Halte deinen Atem an und zähle bis 7.

4. Ausatmen durch den Mund:

Atme jetzt wieder vollständig durch den Mund aus und zähle dabei bis 8.

5. Wiederholung

Wiederhole diese Atemtechnik bis zu 8*mal oder bis du einen Unterschied für dich bemerkst