



Ric
htig
at
men

Studierst du noch oder atmest du schon?

Schenke dir Erholung und Beruhigung

- Atme bewusst durch die Nase ein und aus, das bringt Energien zum Fließen und beruhigt dein Nervensystem.
- **Bauchatmung:** Lege deine Hände auf deinen Bauch, schliesse deine Augen und atme tief in deinen Bauch ein und aus. Spüre, wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt.
- Atme länger aus als ein, das entspannt. Zählen hilft, z. B. beim Ausatmen bis 4 zählen, dann kürzer einatmen, z. B. bis 3 zählen. Steigere und atme bis doppelt so lange aus wie ein, z. B. aus 6, ein 3.

Schenke dir Konzentration

- Lege deine Hände in den Schoss, alle Fingerspitzen berühren sich (Hakini Mudra). Atme tief ein und langsam aus. Formuliere für dich einen positiven Entschluss, wie z. B. ich bin gelassen oder ich bin ruhig.
- **Box Breathing:** Atme durch die Nase ein, zähle bis 4, verweile in der Atemfülle, zähle bis 4, atme durch die Nase oder durch den Mund aus, zähle bis 4, verweile in der Atemleere, zähle bis 4. Wiederhole diesen Atemzyklus ein paar Mal.

- **Atemzüge zählen:** Wenn du bei 10 angelangt bist oder abschwiffst, beginne wieder von vorne.

Tipps:

Verbinde dich im Alltag immer wieder mit deinem Atem. Nimm ihn wahr. Spüre, dass du ruhig durch die Nase ein- und ausatmest.