



Deine Atemtechnik

Diese Übung kannst du immer dann nutzen, wenn du z.B. Angst hast und dir vor lauter Angst schon ganz flau im Magen ist, oder dein Herz ganz schnell klopft oder du ganz zittrig bist, oder du vor Wut platzen könntest, wenn du zu viel Stress hast und die nicht weißt wo dir die Kopf steht, oder sonst irgendwas Doofes los ist.

Und so geht deine ganz spezielle Atemübung:

- Stell dich aufrecht oder setz dich locker und gerade hin. Du kannst dich auch ganz entspannt hinlegen.
- Eine Hand legst du auf deinen Bauch und die andere Hand auf deine Brust.
- Stell dir nun vor, du hast einen roten Luftballon in deinem Bauch. Beim Einatmen versuchst du nun, mit deiner eingeatmeten Luft den Ballon in deinem Bauch aufzublasen.
- Nun atme tief durch die Nase ein und zähle während des einatmen langsam in Gedanken bis 5. Während des Einatmens sollte sich dein Bauch nach außen wölben, so als würde sich der Ballon in deinem Bauch mit Luft füllen und der Brustkorb nur sehr wenig bis gar nicht bewegen.
- Dann atme wieder in Gedanken auf 5 Atemzüge durch den Mund aus. Während der Ausatmung soll der Bauch wieder flach werden, so als ob der Luftballon in deinem Bauch wieder schrumpft und ganz klein wird.
- Wiederhole diese Übung 5 x hintereinander.
- Die Übung solltest du mindestens 5 x zuhause üben, wenn es dir richtig gut geht, damit sie dann im Ernstfall, also wenn du z.B. mal wieder Angst hast oder so richtig gestresst, oder wütend bist, auch gut funktioniert.

Merkst du, wie gut deine neue Atemübung funktioniert? Während du dich ganz auf eine Atmung konzentrierst, ist es unmöglich, Angst zu empfinden. Jetzt bist du für den echten Einsatz gut vorbereitet. Das Gute ist, dass du die Übung immer machen kannst, weil du deinen Luftballon ja immer dabei hast, dein Sam.

Aus dem Beltz Verlag, Weinheim Basel „Ressourcenübungen“