

5 einfache Atemtechniken



um Stress sofort abzubauen

MEINE ANLEITUNGEN

5 einfache Atemtechniken, um Stress sofort abzubauen

– überall und jederzeit anwendbar

Atme dich frei! Mit diesen schnellen und effektiven Atemübungen kannst du Stress in wenigen Minuten loslassen und zurück zu deiner inneren Balance finden.

Fühlst du dich oft gestresst, als würdest du ständig unter Strom stehen? Hast du das Gefühl, der Stress bestimmt dein Leben – ob bei der Arbeit, zu Hause oder sogar nachts, wenn du einfach nicht abschalten kannst? Dabei gibt es einen einfachen Weg, Stress sofort zu lindern: deinen Atem.

Vor einigen Jahren stand ich selbst an einem Punkt, an dem mein Stresslevel durch die Decke schoss. Meine Haut kam aus dem Gleichgewicht und jeder Tag fühlte sich wie ein Kampf an. Ich war ständig angespannt, voller Ängste und meine Symptome wurden schlimmer. Doch dann entdeckte ich etwas, das mein Leben veränderte – **Atemtechniken**.

Es klingt vielleicht zu einfach, um wahr zu sein, aber das bewusste Atmen hat eine unglaubliche Kraft. Durch regelmäßige Atemübungen gelang es mir mich innerhalb weniger Minuten zu entspannen und meine Symptome zu lindern. Diese Techniken haben mir geholfen, meinen Alltag mit weniger Stress zu meistern und zurück zu einem entspannteren, gesünderen Leben zu finden.

Und das Beste daran? Du brauchst dafür keine spezielle Ausrüstung oder einen besonderen Ort. Du kannst sie jederzeit anwenden – ob im Auto, im Supermarkt oder wenn du nachts wach liegst und nicht abschalten kannst.



4-7-8 Atemtechnik

Wie es funktioniert:

Diese Atemtechnik hilft dir, schnell zur Ruhe zu kommen und deine Nerven zu beruhigen. Sie ist besonders wirksam bei Schlafproblemen und stressigen Momenten.

Schritt 1: Setze dich bequem hin und schließe die Augen.

Schritt 2: Atme 4 Sekunden lang tief durch die Nase ein.

Schritt 3: Halte den Atem für 7 Sekunden an.

Schritt 4: Atme langsam und gleichmäßig durch den Mund für 8 Sekunden aus.

Schritt 5: Wiederhole den Zyklus 4 Mal. Mit etwas Übung kannst du diese Technik länger durchführen.

Wann anwenden: Vor dem Schlafengehen oder wenn du dich besonders gestresst fühlst.



Wechselatmung (Nadi Shodhana)

Wie es funktioniert:

Die Wechselatmung bringt Balance und Ruhe, indem sie die beiden Gehirnhälften harmonisiert. Sie ist ideal für Momente, in denen du dich überfordert fühlst.

Schritt 1: Setze dich bequem hin, deine Wirbelsäule ist aufrecht.

Schritt 2: Schließe mit deinem rechten Daumen das rechte Nasenloch.

Schritt 3: Atme langsam durch das linke Nasenloch ein, zähle dabei bis 4.

Schritt 4: Schließe nun das linke Nasenloch mit dem Ringfinger und öffne das rechte Nasenloch.

Schritt 5: Atme durch das rechte Nasenloch aus und zähle dabei bis 6.

Schritt 6: Atme nun durch das rechte Nasenloch ein (wieder bis 4 zählen), dann wechsle die Nasenlöcher und atme links aus (bis 6 zählen).

Wann anwenden: In stressigen Situationen oder wenn du einen klaren Kopf brauchst, etwa vor einem wichtigen Gespräch.



Bauchatmung (Zwerchfellatmung)

Beschreibung:

Bei dieser Technik konzentrierst du dich darauf, tief in den Bauch zu atmen, anstatt nur die Brust zu füllen. Das aktiviert das Zwerchfell und beruhigt das Nervensystem.

So geht's:

- Setze dich bequem hin oder lege dich flach auf den Rücken.
- Lege eine Hand auf deinen Bauch und die andere auf deine Brust.
- Atme langsam durch die Nase ein und spüre, wie sich dein Bauch nach oben wölbt. Deine Brust sollte dabei relativ ruhig bleiben.
- Atme dann langsam durch den Mund aus und spüre, wie dein Bauch wieder einsinkt.
- Wiederhole dies für 5-10 Minuten. Konzentriere dich darauf, den Atem gleichmäßig und ruhig fließen zu lassen.

Wirkung:

Diese Technik hilft, den Parasympathikus (den beruhigenden Teil des Nervensystems) zu aktivieren und Stresssymptome wie einen schnellen Herzschlag oder flache Atmung zu lindern.



Box Breathing (Vierkantatmung)

Wie es funktioniert:

Diese Atemtechnik beruhigt den Geist und fördert die Konzentration. Sie ist besonders hilfreich, wenn du dich gestresst und unruhig fühlst.

Schritt 1: Atme durch die Nase 4 Sekunden lang ein.

Schritt 2: Halte den Atem für 4 Sekunden an.

Schritt 3: Atme langsam durch den Mund 4 Sekunden lang aus.

Schritt 4: Halte erneut den Atem 4 Sekunden lang an.

Schritt 5: Wiederhole diesen Zyklus für mindestens 5 Minuten.

Wann anwenden:

Bei akutem Stress oder wenn du dich mental fokussieren möchtest, etwa vor einer Prüfung oder einem Meeting.



5. Lippenbremse (Pursed-Lip Breathing)

Beschreibung:

Diese Atemtechnik sorgt für eine tiefere Atmung und verlangsamt das Ausatmen, was zu sofortiger Beruhigung führt.

So geht's:

- Setze dich aufrecht hin.
- Atme langsam durch die Nase ein, während du bis 2 zählst.
- Forme deine Lippen, als würdest du pfeifen wollen.
- Atme durch die „gebremsten“ Lippen langsam aus, während du bis 4 zählst.
- Wiederhole diesen Vorgang 5-10 Minuten.

Wirkung:

Die Lippenbremse verlangsamt das Ausatmen, verlängert die Atemzyklen und hilft, das Gefühl von Stress und Überforderung zu reduzieren. Sie ist besonders bei Angst oder Anspannung nützlich.



Ich hoffe, diese Atemtechniken bringen dir die Ruhe und Entspannung, die du in stressigen Momenten so dringend brauchst. Manchmal sind es die kleinen, einfachen Dinge – wie bewusstes Atmen –, die eine große Wirkung auf unser Wohlbefinden haben können. Du hast jetzt kraftvolle Werkzeuge in der Hand, um Stress abzubauen und deinem Körper Gutes zu tun. Denke daran: Es ist vollkommen in Ordnung, dir Zeit für dich zu nehmen, innezuhalten und tief durchzuatmen. Dein Atem ist dein Anker – jederzeit und überall für dich verfügbar.

Wenn du Fragen hast oder mehr Unterstützung auf deinem Weg zu einem gesünderen und entspannteren Leben und dadurch zu einer schöneren strahlen Haut möchtest, bin ich jederzeit für dich da. Zusammen schaffen wir es, deine Haut in Balance zu bringen.

Alles Liebe und auf ein entspanntes, stressfreies Leben!
Deine Claudia 🌸



info@hautgesundheitskonzept.de
WhatsApp: 015233877134
www.hautgesundheitskonzept.de