



DAS ATMEN ZÄHLEN

Das Zählen der Atmung führt zunächst dazu, dass sich die Aufmerksamkeit und die damit verbundenen Gedanken von belastenden Themen des Alltags abwenden.

Ihre Aufmerksamkeit wird auf das Atmen gelenkt, welches einen neutralen Vorgang darstellt.

Indem man sich von belastenden Gedanken löst, erhält der Körper die Chance sich zu erholen und neue Kraft zu sammeln.

Es wird möglich sich von bedrückenden Gedanken zu distanzieren.

Durch die Distanz wird es erleichtert neue Lösungen für Probleme zu finden.

Durchführung:

Zählen Sie Ihre Atemzüge von eins bis zehn und beginnen Sie dann wieder von vorn.

- 1 = einatmen
- 2 = ausatmen
- 3 = einatmen
- usw. bis 10 = ausatmen

Sie konzentrieren sich anhaltend auf Ihre Atmung.

Wenn Sie wegen eines störenden Gedankens oder aus einem anderen Grund aus dem Rhythmus kommen, beginnen Sie einfach wieder von vorne.

Gelingen Ihnen mehrere Durchgänge ohne Unterbrechung können Sie das Zählen auch weglassen.

Nehmen Sie dann nur noch Ihre Atmung wahr.

Spüren Sie, wie der Atemstrom in die Nase und durch die Luftröhre strömt und die Lungen füllt.¹

¹ Vgl. Robert Sonntag, Blitzschnell entspannt