

A close-up photograph of several lavender flower spikes in various shades of purple, set against a blurred background. The flowers are in focus, showing individual small blossoms.

Atemübungen

3) Atmen gegen Stress

Diese kleine Atemübung kann dir helfen, Stress förmlich auszuatmen. Sie ist ganz einfach und kann immer und überall - auch sehr unauffällig - gemacht werden. Diese Übung aktiviert den Parasympathikus, also den Teil des vegetativen Nervensystems, der für die Entspannung und Regeneration verantwortlich ist.

Ablauf:

- Konzentriere dich auf deinen Atem und
- versuche, doppelt so lang aus- wie einzuatmen.
- Du kannst zum Beispiel bei der Einatmung langsam und ruhig bis 3 oder 4 zählen und bei der Ausatmung entsprechend bis 6 oder 8.
- Gehe dabei ganz behutsam mit dir um und erzwinge nichts.