



Atemübung

Nimm dir einen Augenblick Zeit, um zu entspannen. Setze oder lege dich gemütlich hin und versuche, deine Gedanken loszulassen und dich nur auf diese Übung zu konzentrieren.

Atme einmal kräftig durch deine Nase ein. Spüre, wie sich dein Brustkorb mit Luft füllt. Halte einen kurzen Moment inne. Atme nun durch den Mund energisch, aber gleichmäßig für ca. 8 Sekunden aus, bis auch das letzte bisschen Luft ausgeatmet ist. Mit der nächsten Einatmung stellst du dir all das vor, was du in den nächsten Tagen und Wochen erreichen möchtest. Die Einatmung gibt dir Kraft dafür.

Mit der Ausatmung denkst du an alles, was dich daran hindert, deine Ziele zu erreichen und stößt diese mit der ausgeatmeten Luft von dir. Konzentriere dich für ein paar Minuten nur darauf und du wirst merken, es wird dir danach um einiges leichter fallen, weiterzumachen.

Diese Übung kannst du jederzeit und überall durchführen, z.B. vor einer Schularbeit oder Prüfung, wenn du Angst hast oder du dich gestresst fühlst.