

Wenn der Atem dein Anker wird

In stressigen Momenten hat dein Nervensystem einen direkten Eingang: deinen Atem. Diese drei Techniken wirken sofort – ohne



Mindful Evi

Warum der Atem so mächtig ist

Der Atem ist das einzige Körpersystem, das wir bewusst steuern und unbewusst laufen lassen können. Langsames Ausatmen aktiviert den Vagusnerv – den Hauptnerv unseres Beruhigungssystems. Herzschlag verlangsamt sich, Cortisol sinkt. Innerhalb von Sekunden.

1

Box Breathing

2 – 5 Minuten · sofortige Erdung

- 1 Setz dich aufrecht hin, eine Hand auf die Brust.
- 2 Durch die Nase einatmen – zähle bis 4.
- 3 Atem anhalten – zähle bis 4.
- 4 Durch den Mund ausatmen – zähle bis 4.

Tipp: Rhythmus ist wichtiger als Länge. Mit 3 Sekunden beginnen ist vollkommen okay.

2

4 – 7 – 8 Atmung

1 – 3 Minuten · bei Angst & Grübeln

- 1 Zungenspitze hinter obere Vorderzähne legen.
- 2 Durch die Nase einatmen – zähle bis 4.
- 3 Atem halten – zähle bis 7.
- 4 Mit sanftem 'Whoosh' durch den Mund ausatmen – zähle bis 8.

Tipp: Das Verhältnis 4:7:8 zählt, nicht die Sekunden. Gerne alles verdoppeln.



Wenn der Atem – dein Anker wird

3

Physiological Sigh

30 Sekunden · der schnellste Reset

- 1 Tief durch die Nase einatmen – so weit es geht.
- 2 Noch einmal kurz nachschnuppern (Lungen maximieren).
- 3 Langsam und vollständig durch den Mund ausatmen.
- 4 1 – 3 Mal wiederholen.

Tipp: Das doppelte Einatmen öffnet kollabierte Lungenbläschen und entlädt CO₂.

Moment der Stille

Nimm dir einen ruhigen Moment. Schreiben ist optional.

Welche Technik hat sich für mich am natürlichsten angefühlt?

Wo im Körper spürte ich nach der Übung eine Veränderung?

Wann im Alltag könnte ich eine Technik einsetzen – bevor Stress mich überwältigt?
