



## Die Atem-Übung

Übungsdauer: Täglich circa 10 bis maximal 15 Minuten sind optimal. Wie oft du die Atem-Übung umsetzen möchtest, bleibt jedoch dir überlassen. Die Atemübung unterscheidet sich deutlich von den vorhergehenden Übungen. Auch hier gilt wieder, starte bitte mit dieser Übung erst, wenn Du die Schwere- bzw. Wärmeübung bereits beherrscht.

### Einleitung

- ✓ Zu Beginn nehme deine Atmung wahr und horche in dich hinein.
- ✓ Schließe deine Augen.
- ✓ Um dich rundum zu entspannen, atme tief aus, mit jedem Atemzug entspannst du etwas mehr.
- ✓ Entspanne dich von deinem Kopf, über die Schultern bis zu den Füßen und Zehenspitzen.
- ✓ Lass diese bewusste Wahrnehmung und Entspannung deinen ganzen Körper durchqueren.

Die Atem-Übung zum nachlesen:

*Beginn:*

*Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut.  
Gedanken kommen und gehen. Sie sind jetzt gleichgültig.*

*Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut.  
Ganz weit weg von mir höre ich Geräusche, sie sind ohne Bedeutung.  
Ich bin vollkommen ruhig gelöst und entspannt.*

Übung

*Meine Arme und Beine sind ganz schwer. Ganz schwer  
(aus der Woche 1 die verkürzte Form)*

Ruhetönung

*Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut. Es geht mir gut. Ich fühle mich wohl  
und geborgen.*

Übung

*Meine Arme und Beine sind strömend warm.  
(aus Woche 2 die Kurzversion)*

Ruhetönung

*Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut. Es geht mir gut. Ich fühle mich wohl  
und geborgen.*

Übung

*Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.  
(aus Woche 3 die Kurzversion)*

Ruhetönung

*Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut. Es geht mir gut. Ich fühle mich wohl  
und geborgen.*

## Übung

*Es atmet mich  
Es atmet mich  
Es atmet mich*

## Ruhetönung

*Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut. Es geht mir gut. Ich fühle mich wohl und geborgen.*

*Mein Körper ist vollkommen entspannt und mein Bewusstsein wacht bei der Übung.*

## Ende:

*Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut. Mein Körper ist vollkommen entspannt. Nichts muss. Alles kann, alles darf. Ich weiß für mich, dass ich diese tiefe Entspannung haben kann, wann immer ich sie möchte. Wo immer ich sie brauche und so oft ich sie brauche.*

*Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut. Es geht mir gut.*

*Einen Augenblick bleibe ich noch in dieser tiefen Entspannung und fühle diese Ruhe. Ich nehme meinen Körper bewusst wahr.*

*Nun beginne ich, ein wenig dieser tiefen Entspannung und der Ruhe mit in meinen Alltag zu nehmen. Ich bin voller Energie und Motivation, wenn ich nun gleich meine Augen öffne und zurück im Hier und Jetzt bin.*

## Rücknahme

*Ich zähle nun von 5 zurück auf 1. Danach bin ich wieder in meinem Alltag und nehme meine Umgebung deutlich wahr. Ich bin voller Kraft und gehe munter meinen Alltagsaufgaben nach. 5...4...3...2...1...*

*Strecke deine Arme und Beine, dehne dich in alle Richtungen, wie es dir bequem ist. Atme tief durch. Nun öffne langsam deine Augen. Du bist voller Energie in deinem Alltag.*

➔ Starte bitte jetzt mit dem fünften Hörbuch „Atem-Übung“



### Tipps & Hilfestellungen:

- Diese Übung braucht Zeit! Du wirst im Verhältnis zu den anderen Übungen länger brauchen, bis sich erste Erfolge einstellen.
- Stell dir vor, dein Atem kommt und geht wie die leichte Brandung am Strand.
- Patienten mit Angststörungen haben oft das Gefühl „zu wenig Luft zu bekommen“. Mein Tipp: Nähere dich deinem Atemerlebnis in kleinen Schritten und beende die Übung am besten mit der Formel „Atmung gleichgültig“.
- Gerät die Atmung durcheinander? Dann konzentrierst du dich wahrscheinlich zu sehr auf die Atmung. Werde zum passiven Beobachter und benutze die Atemformel „Es atmet in mir“