

# Aktive Pause – „Einfach mal durchatmen“ Handout

## Das Wichtigste in Kürze

Mit der „Aktiven Pause“ wollen wir Sie mit verschiedenen Entspannungstechniken dazu verhelfen, Ihr Stresslevel zu reduzieren.

## „Einfach mal durchatmen“ – Atementspannung

Bewusst zu atmen hilft, sich im Alltag zu entspannen. Doch für viele von uns besteht eine große Herausforderung darin, die eigene Atmung wahrzunehmen. Sie lernen gezielte Übungen kennen, um Ihren Atem achtsam zu beobachten und sich gleichzeitig kleine Erholungspausen im Alltag zu verschaffen.



## Übung: Sensibilisierung Bauchatmung

Eine Hand auf den Bauch, die andere Hand auf den Brustkorb legen und beobachten, wo sich welche Hand hebt und senkt.

**Ziel:** Bringen Sie die Hand auf dem Bauch in Bewegung.

## Übung: Länger aus als einatmen

Atmen Sie tief in den Bauch ein. Versuchen Sie danach, etwa doppelt so lange aus zu atmen, wie Sie eingeatmet haben (7 Wdh.)

## 4-7-8 Übung

Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Legen Sie nun Ihre Zungenspitze auf das Zahnfleisch direkt hinter den oberen vorderen Zähnen. Atmen Sie aus, bis Ihre Lungen vollkommen leer sind.

- Atmen Sie nun langsam durch die Nase ein – 4 Sekunden lang.
- Halten Sie den Atem 7 Sekunden lang an, bleiben Sie dabei entspannt.
- Atmen Sie nun 8 Sekunden lang kräftig durch den Mund aus. Die Zunge liegt jetzt dort, wo sie naturgemäß liegt.

## Videolink:

<https://vimeo.com/417531750/55a0fcce20>