

Leittext	Der 2-4-6-4-Atem
Anlass	» Sie möchten über den Atem in kurzer Zeit zur Ruhe finden » Sie möchten Stress abbauen und neue Energie zuführen
Schritte und Regeln	1. Schritt: Einstimmung <i>„Ich mache mir es jetzt auf meinem Stuhl bequem. Wenn es die Situation erlaubt, so schließe ich die Augen. Andernfalls fixiere ich mit meinen Augen einen Punkt vor mir im Raum.“</i>
Einstimmen»Hinspüren»Atmen	2. Schritt: Hinspüren <i>„Ich lenke nun meine ganze Aufmerksamkeit auf die Bauchatmung. Ich fühle zunächst hin, wie mein Atem ganz von selbst ein- und wieder ausströmt. Dabei hebt und senkt sich die Bauchdecke mit jedem ein- und ausatmen.“</i> Der Atem ist ein Reflex. Sie brauchen ihn nicht willentlich zu beeinflussen. Beobachten Sie vielmehr wie und wo überall der Atem durch Ihren Körper zieht.
	3. Schritt: Atem lenken <i>Jetzt begleite ich mein Atemgeschehen durch innerliches Zählen nach dem folgenden Schema:</i> <ul style="list-style-type: none">a) Einatmen: „Eins, zwei.“b) Atem Anhalten: „Eins, zwei, drei, vier.“c) Ausatmen: „Eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs.“d) Pause vor dem nächsten Einatmen: „Eins, zwei, drei, vier.“ <i>Wiederholen Sie die Atemzyklen des 2-4-6-4 Atems so lange, bis Sie spürbar ruhiger geworden sind. Sollten Sie Schwierigkeiten haben, sechs Zähler auszuatmen bzw. vier Zähler die Luft anzuhalten, so verkürzen Sie getrost auf 5 bzw. 3 Zähler.</i> <i>Konzentrieren Sie sich hauptsächlich auf das langsame Ausatmen. Denn: die Ausatmung bringt die Ruhe! Verstärken Sie die beruhigende Wirkung ggfs. dadurch, dass Sie beim Ausatmen hörbar seufzen.</i>

Notizen: