



Assistierter
Sofortiger
Augmentierter
Post/Long-COVID Plan

Atmen 1

Ziele: Den Atem nutzen um Körper & Geist zu beruhigen

Gründe dafür: Der Atem ist der einzige Zugang, um bewusst das vegetative Nervensystem zu beeinflussen.

Setzen Sie sich bequem hin, es kann ruhig auf einem Stuhl oder dem Sofa sein - allerdings gern so, dass Sie sich nicht anlehnen, sondern mit geradem Rücken sitzen können.

Nun nehmen Sie sich zwei Minuten Zeit — stellen Sie sich ruhig einen Timer. Lesen Sie zuerst die Instruktionen und starten Sie dann erst die zwei Minuten.

Machen Sie kurz eine kleine Momentaufnahme: Wie fühlen Sie sich aktuell? Was nehmen Sie noch wahr?

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihre Atmung. Nehmen Sie wahr, wie ihre Bauchdecke sich bewegt und vielleicht auch, wie die Luft kühl durch Ihre Nasenlöcher herein- und etwas angewärmt wieder hinausströmt. Sie brauchen nichts an Ihrer Atmung zu verändern, beobachten Sie sie einfach. Wenn es Ihnen schwerfällt, mit der Aufmerksamkeit bei Ihrer Atmung zu bleiben, zählen Sie gern die Sekunden der Ein- und Ausatmung oder sagen Sie sich im Geiste bei der Einatmung: „Ich atme ein.“ und bei der Ausatmung: „Ich atme aus.“

Nach den zwei Minuten machen Sie gern nochmal eine Momentaufnahme: Wie geht es Ihnen jetzt? Welche Veränderungen stellen Sie fest?

Starten Sie nun Ihren Timer.