

## **Atemübung mit stressmindernden Gedanken**

Ziel: Entspannung üben

Gründe dafür: Stress kann die Dauer von Krankheiten verlängern.

Setzen oder stellen Sie sich bequem hin. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen auf Ihren Körper. Spüren Sie, wie Ihre Füße fest und sicher auf dem Boden stehen.

Schließen Sie die Augen und nehmen Sie einige tiefe Atemzüge ... atmen Sie durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund wieder aus.

Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch, unterhalb des Bauchnabels und beobachten Sie, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Beobachten Sie das Ein- und Ausströmen Ihres Atems ... Versuchen Sie, ganz lange auszuatmen ...

Rufen Sie sich nun einen stressmindernden Satz ins Gedächtnis (z.B.: "Ich habe Freunde, die mich jederzeit unterstützen"). Stellen Sie sich vor, wie Sie diesen Satz beim Einatmen in sich aufnehmen ... ganz tief atmen Sie diesen Satz ein. Beim Ausatmen versenken Sie den Satz tief bis in Ihren Bauch hinein.

Beim Einatmen nehmen Sie den Satz auf und beim Ausatmen versenken Sie diesen ... Bleiben Sie eine Weile bei dieser Vorstellung. Einatmen und aufnehmen .... Ausatmen und versenken ...

Stellen Sie sich nun bitte vor, wie Sie Ihren Satz beim Einatmen tief unten aus dem Bauch herausholen und beim Ausatmen in die Welt nach draußen geben. Beim Einatmen holen Sie den Satz aus dem Bauch und beim Ausatmen geben Sie ihn nach draußen. Einatmen hervorholen ... Ausatmen nach außen geben ...

Sagen Sie sich nun, dass Sie die Übung gleich beenden werden. Bewahren Sie Ihren Satz im Bauch und prägen Sie sich dieses Gefühl ein ... Nehmen Sie die Umgebung und Ihren Körper wieder wahr, recken und strecken Sie sich, atmen Sie tief ein und aus und öffnen Sie die Augen.