

## Übung zu Blog 028

### „Eine Minute Auszeit für deine Resilienz.“ Atemübung 3 \_ „Entspannung“

#### Die Pumpatmung für mehr Entspannung im Körper

Schnelle Hilfe kann die folgende Pumpatmung auf den Weg bringen, um den Stresspegel herunterzufahren, die Anspannung und Nervosität zu senken.

Fixiere deine Position im Stehen oder Sitzen.

Gehe in folgenden Schritten vor:

1. Atme tief ein und zähle dabei bis zwei.
2. Halte deinen Atem an und zähle erneut bis zwei.
3. Atme weiter ein und zähle wieder bis zwei.
4. Erneut halte den Atem an und zähle bis zwei.
5. Wenn es möglich, wiederhole diese Atemweise noch mehrmals, bis es nicht mehr geht.
6. Atme nun ganz in Ruhe langsam und ruhig durch den Mund wieder aus.
7. Lass deinen Atem dann wieder ganz normal fließen.
8. Wiederhole danach diese Atemtechnik noch zweimal.

Erspüre dann die Emotionen in deinem Körper, nimm wahr, hat sich die Anspannung in mehr Ruhe und Entspannung verwandelt, also verbessert? Denn das ist das Ziel dieser Pumpatmung!

**Viel Freude und Erfolg beim Ausprobieren!**

