

## FOKUSSIERTES ATMEN

2x 5min Atem-Training täglich reichen, um die Leistungsfähigkeit und Gesundheit spürbar zu fördern.

Ziel ist es, die Kohärenz (Einklang) des Herzrhythmus zu fördern, um die Elastizität des gesamten Systems zu steigern und damit gesünder und leistungsfähiger das Leben auch bei Widrigkeiten zu meistern.

Um den größten möglichen Effekt zu erzielen, gehen Sie am Besten wie folgt vor:

1. **Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Herz.**  
Lassen Sie all Ihre Gedanken ziehen und legen den Fokus auf Ihre Herzgegend. Manchmal gelingt dies leichter, wenn Sie hierzu die Hand auf Ihr Herz legen.
2. **Stellen Sie sich nun vor, wie Ihr Atem sanft durch Ihr Herz fließt.**  
Atmen Sie hierbei in einem gleichmäßigen Rhythmus. Bewährt hat sich ein Atemrhythmus von 5s für das Einatmen und 5s für das Ausatmen. Erzwingen Sie nichts und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit immer wieder auf die Atmung durch das Herz.
3. Dieser 3. Schritt verlangt ein wenig Übung. Während Sie **durch Ihr Herz atmen, aktivieren Sie ein positives Gefühl wie Wertschätzung, Dankbarkeit und Zuneigung.**  
Stellen Sie sich am Besten eine Situation vor, die Sie schon einmal erlebt haben und spüren Sie zum Beispiel das Gefühl der Dankbarkeit erneut im Körper.



Manchmal fällt es schwer sich auf den Atem zu fokussieren. Es gehen einem zu viele Gedanken über Arbeit oder Alltag durch den Kopf. Dann ist folgende Methode hilfreich, um die Kohärenz zu erzielen.

- ☼ **Zählen Sie beim Einatmen in Gedanken langsam von 1 bis 3.**
- ☼ **Halten Sie kurz inne und nehmen Sie Ihre Muskeln wahr**
- ☼ **Beim Ausatmen geben Sie Ihren Muskeln den Befehl „LOSLASSEN“.**

Diesen Vorgang wiederholen Sie, solange Sie wollen. Sie werden merken, wie schnell sich Ihr gesamtes System beruhigt.