



6-3-6-3 Atem-Übung

Ziel:

Diese Technik macht die Atmung ruhiger und gleichmäßiger, was gerade in stressigen Situationen wie vor einer Prüfung, einer wichtigen Rede oder Präsentation hilft. Diese Atemübung kann auch als kleiner Energie-Kick wirken.

So geht das:

1. Stellen Sie Ihren (Smartphone-)Wecker auf zwei Minuten ein.
2. Setzen oder legen Sie sich entspannt hin und halten Sie den Rücken gerade, damit der Atem tief und gleichmäßig fließen kann.
3. Sie können die Augen schließen, wenn Sie das möchten. Atmen Sie tief in den Bauch ein. Der Bauch wölbt sich nach außen (Bauchatmung) und zählen Sie bis **6**.
4. Halten Sie die Luft an und zählen Sie bis **3**.
5. Atmen Sie langsam aus und zählen Sie bis **6**.
6. Halten Sie die Luft an und zählen Sie bis **3**.
7. Beginnen Sie von vorne und wiederholen Sie die Übung so lange, bis der Wecker klingelt.