

MODUL 1A - ATEMÜBUNG ZWERCHFELL ENTSPANNUNG

Erkläre deinem Coachee die Übung zunächst und dann führe ihn durch die Anleitung.

Erklärung

Wir machen jetzt eine Atemübung, die das Zwerchfell löst und das Nervensystem entspannt. Man hat bei der Übung die Gehirnströme von Proband:innen gemessen und die positive Wirkung nachweisen können.

Die Übung besteht darin, dass du zunächst vollkommen und mit maximaler Kapazität einatmest. Dann hältst du die Luft an – und obwohl du schon maximal eingeatmet hast, holst du dann noch etwas mehr Luft. So, als würdest du einen zusätzlichen „Schluck Luft“ nehmen.

Diese maximale Atemfülle hältst du für einen Moment – und anschließend atmest du langsam und entspannt aus. Spürst die Entspannung.

Das ist die Übung. Hast du dazu Fragen?
Wenn nein, dann führe ich jetzt verbal durch die Übung.

Anleitung

Setz dich entspannt und aufrecht hin.
Du kannst dich anlehnen oder den Rücken frei im Raum halten.

Nimm dir einen Moment Zeit, die für dich passende Position zu finden.

Spüre in dich hinein: Wie geht es dir gerade?

Dann atme maximal ein – spüre, wie sich dein Brustkorb füllt und hebt.
Atme ein, ein, ein.

Halte die Luft an.
Nimm jetzt direkt noch einen kleinen weiteren Schluck Luft obendrauf.
Halte die Luft noch einen kleinen Moment – und dann atme entspannt aus.

Lass den Körper los, entspanne dich und spüre nach.

Während du nachspürst, atme nun in deinem ganz normalen Rhythmus weiter.

Wenn du magst, wiederhole die Übung ein zweites Mal.