Zwei Übungen für die sofortige Entspannung

ÜBUNG 1

Die 4-7-8 Atemtechnik – Sofortige Beruhigung in stressigen Momenten

Hilft bei: Reduktion von Nervosität & Wut

Anleitung:

1. Atme 4 Sekunden lang tief durch die Nase ein.
2. Halte den Atem für 7 Sekunden.
3. Atme 8 Sekunden lang langsam durch den Mund aus.

Wiederhole das 3-4x.

👉 **Warum das funktioniert?** Diese Technik aktiviert Dein parasympathisches Nervensystem, das für Ruhe und Entspannung sorgt. Ideal in akuten Stressmomenten!

ÜBUNG 2

Die Achtsamkeitsübung – Schnell aus dem Gedankenkarussell aussteigen

Hilft bei: Gedanken kreisen oder Überforderung

Anleitung:

1. Nenne 5 Dinge, die du sehen kannst. (z. B. Tisch, Pflanze, den Himmel)
2. Nenne 4 Dinge, die du hören kannst. (z. B. Straßenverkehr, Stimmen,)
3. Nenne 3 Dinge, die du fühlen kannst. (z. B. Kleidung auf der Haut?
4. Nenne 2 Dinge, die du riechen kannst. (z. B. Kaffee, Seife)
5. Nenne 1 Sache, die du schmecken kannst. (z. B. Saft oder Essen)

👉 **Warum das funktioniert?** Diese Übung lenkt deine Aufmerksamkeit weg von Sorgen und Stress und bringt Dich in den Moment.

© Erfolgreich Erfüllt Leben GmbH, www.kedo-rittershofer.com