

Drei Atemzüge

Du kannst sie zwischendurch Auszeit nehmen.
Unterbrich das, was du gerade tust, für die Dauer von drei Atemzügen.
Gönne dir eine Ruhepause und entschleunige dein Arbeitstempo.

Und so geht`s:

- Lasse die Schultern sinken und öffne den Brustkorb.
 - Lege die Hände auf deinen Bauch.
 - Bauch hinausstrecken.
 - Atme langsam ein und zähle dabei langsam eins, zwei.
 - Kurz den Atem anhalten.
 - Atme langsam aus und zähle dabei drei, vier, fünf, sechs - gesamte Luft ausatmen!
 - Atme auf diese Weise insgesamt drei Mal ein und drei Mal aus.
-

Entscheidend bei der Übung ist, dass das **Ausatmen deutlich länger dauert als das Einatmen**. Diese Achtsamkeitsübung hilft dir, wieder

- in deinen Körper zu kommen und dich zu entspannen
- Müdigkeit zu vertreiben, wach zu werden und deinen Geist zu erfrischen
- dich selbst besser zu spüren und
- mit dir selbst in Kontakt zu bleiben und deine Mitte zu finden
- immer und überall anwenden und so eine kleine, aber wirkungsvolle