

## **BERUHIGENDE ATEMÜBUNG:**

Nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein, auf einem Stuhl, einer Couch, in aufrechter Position, so dass i Sie unbeschwert und gut atmen können.

Die Beine haben Sie bitte nicht überkreuzt, sondern eher hüftbreit auseinander auf dem Boden stehend.

Der Kopf zieht nach oben, als würde er am Scheitel von einem unsichtbaren Faden nach oben gezogen.

Das Kinn in Richtung Brustkorb senken.

Sie können Ihre Augen schließen, um sich noch besser auf diese Atemübung konzentrieren zu können oder Sie schauen auf einen Punkt schräg vor sich auf dem Boden.

Ihre Hände liegen auf den Oberschenkeln (Handrücken eher nach oben, aber es geht auch anders).

Nehmen Sie nun 3 tiefe Atemzüge: durch die Nase ein und leicht hörbar durch den Mund ausatmen. Danach im gewohnten Atemrhythmus weiteratmen.

Beim nächsten Einatmen heben Sie Ihre Hände langsam nach oben, als würden Sie ein Päckchen hochheben – bis ca. Brusthöhe.

Beim Ausatmen die Hände zurück in die Ausgangsposition.

Wiederholen Sie diese Atemübung einige Male in Ihrem Atemrhythmus.

### **Dazu sagen Sie sich (laut oder in Gedanken) ein paar beruhigende Affirmationen:**

Die gewählten Affirmationen sollen zu Ihnen und Ihren Lebensumständen passen. Sie sollen sich beruhigen, als wären Sie Ihr bester Freund/Ihre beste Freundin, der/die Ihnen gut zuredet:

#### **Beispiele:**

*Es ist alles gut, ich bin handlungsfähig, ich kann entscheiden, wie mein*

*Leben weitergehen soll, ich bin gesund, ich werde eine Lösung für diese*

*Problem finden, ich besitze eine innere Stärke,.....*

**Danach bleiben Sie noch einige Minuten sitzen und genießen die Stille!**