



SCHRITT 2

ES ATMET MICH

Beobachte dich beim Atmen.

Übung für Dich

Schließe die Augen und beobachte dich beim Atmen.

Atme bewusst ein und aus. Beim Einatmen atmest du durch die Nase ein und beim Ausatmen lässt du die Luft durch den Mund ausströmen. Beobachte dich beim Atmen. Was passiert gerade? Wie fühlt es sich an, wenn die Luft durch die Nase in deinem Körper einströmt.

Konzentriere dich auf das Dazwischen, in dem du eine kurze Pause zwischen ein- und ausatmen machst. Genieße die Stille in dir.

Dann wieder durch den Mund ausatmen, spüre wie der Atem deinen Körper verlässt und die Luft aus deinem Mund ausströmt.

Hör auf es in Gedanken zu benennen. Beobachte, fühle und spüre.

Mach wieder eine kurze Pause zwischen Aus- und Einatmen und konzentriere dich auf die Stille dazwischen. Bevor Du wieder Luft holst.

Tipp

Mach diese Übung auch mit offenen Augen, wann immer du Zeit hast. Beim Einkaufen, im Stau, bei Besprechungen etc.





PLATZ FÜR MEINE NOTIZEN

Welche Erfahrung habe ich mit der Übung gemacht?

Wann und wo beobachte ich mich bewusst beim Atmen?

