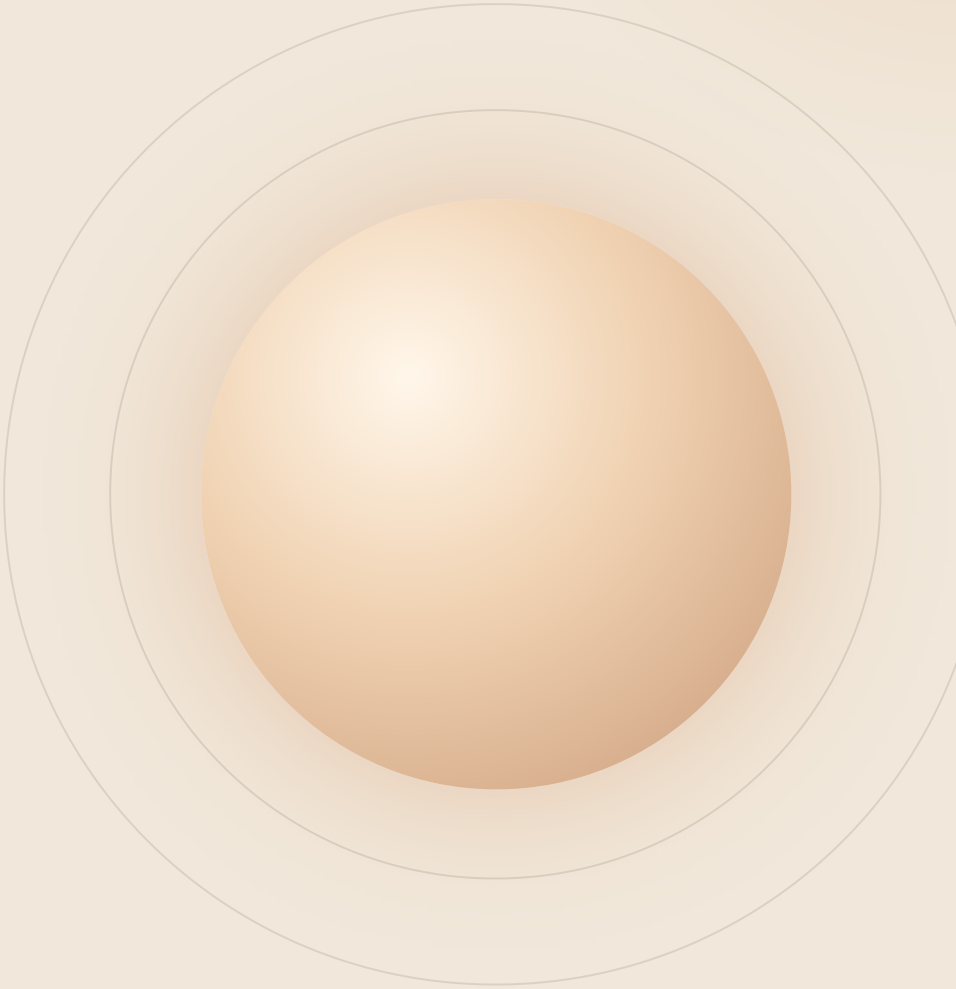
Vikosana



GRATIS-GUIDE · ATEM & NERVENSYSTEM

7 Atemübungen gegen Angst

Für Herzrasen, Grübeln, schlaflose Nächte und unterwegs. Jede Übung passt auf eine Seite und dauert höchstens 5 Minuten.

BEVOR DU STARTEST

Dein Atem ist der Schalter, den du selbst bedienen kannst.

Herzschlag, Verdauung, Stresshormone: Die meisten Vorgänge im Körper laufen automatisch. Der Atem ist die Ausnahme. Er läuft von allein, aber du kannst ihn jederzeit bewusst lenken. Damit hast du einen direkten Draht zu deinem Nervensystem.

So nutzt du den Guide

Probiere jede Übung einmal in einem ruhigen Moment aus. Merk dir die zwei, die sich für dich am besten anfühlen. Übung macht's: Was du geübt hast, steht dir auch in schwierigen Momenten zur Verfügung.

Die eine Regel

Ruhe entsteht vor allem beim Ausatmen. Atme sanft und ohne Druck, und lass die Ausatmung etwas länger sein als die Einatmung. Wird dir schwindelig, atme normal weiter.

WELCHE ÜBUNG WANN?

01	**4-6-Atmung**	Bei Herzrasen und akuter Unruhe	1 Minute
02	**Der doppelte Seufzer**	Wenn sich Anspannung schlagartig aufbaut	1–5 Minuten
03	**Boxatmung**	Vor Gesprächen, Prüfungen und Terminen	2 Minuten
04	**5-4-3-2-1 mit Atem**	Bei Grübeln und Gedankenkarussell	1–2 Minuten
05	**Bauchatmung**	Als Grundübung für jeden Tag	3 Minuten
06	**Summende Ausatmung**	Zum Abschalten am Abend und Einschlafen	2–3 Minuten
07	**Resonanzatmung**	Als tägliches Training für ein ruhigeres Nervensystem	5 Minuten

BEI HERZRASEN UND AKUTER UNRUHE

4-6-Atmung

1 MINUTE

UNAUFFÄLLIG UNTERWEGS

RHYTHMUS



Ein · 4 s

Aus · 6 s

SO GEHT'S

01 Setz oder stell dich aufrecht hin und lass die Schultern sinken.

02 Atme 4 Sekunden ruhig durch die Nase ein.

03 Atme 6 Sekunden langsam aus, durch die Nase oder den leicht geöffneten Mund.

04 Wiederhole das 6 Runden lang. Das ist genau 1 Minute.

WAS IM KÖRPER PASSIERT

Beim Ausatmen wird der Herzschlag etwas langsamer, und der Parasympathikus, der Ruhe-Teil deines Nervensystems, ist stärker aktiv. Ist die Ausatmung länger als die Einatmung, verbringst du mehr Zeit in dieser beruhigenden Phase.

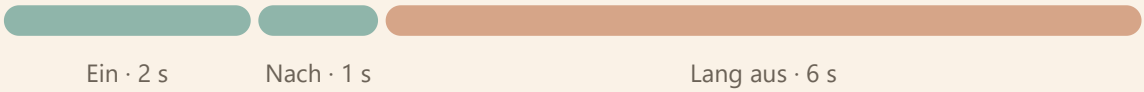
Tipp: Sind dir 6 Sekunden zu lang, beginne mit 3 ein und 5 aus. Wichtig ist nur: aus länger als ein.

WENN SICH ANSPANNUNG SCHLAGARTIG AUFBAUT

Der doppelte Seufzer

1–5 MINUTEN

RHYTHMUS



SO GEHT'S

01 Atme durch die Nase ein, bis die Lunge angenehm gefüllt ist.

02 Hänge direkt einen zweiten, kurzen Atemzug durch die Nase an.

03 Atme dann ganz lang und langsam durch den Mund aus.

04 Wiederhole das ruhig für 1 bis 5 Minuten.

WAS IM KÖRPER PASSIERT

Der zweite kurze Atemzug öffnet die Lungenbläschen noch einmal ganz. In einer Studie (Balban et al., 2023) verbesserte diese Übung, täglich 5 Minuten geübt, die Stimmung am stärksten von allen getesteten Techniken.

Tipp: Das ist genau das, was dein Körper beim Weinen oder vor dem Einschlafen von selbst macht.

VOR GESPRÄCHEN, PRÜFUNGEN UND TERMINEN

Boxatmung

2 MINUTEN

UNAUFFÄLLIG UNTERWEGS

RHYTHMUS



Ein · 4 s | Halten · 4 s | Aus · 4 s | Halten · 4 s

SO GEHT'S

01 Atme 4 Sekunden durch die Nase ein.

02 Halte die Luft 4 Sekunden locker an, ohne zu pressen.

03 Atme 4 Sekunden langsam aus.

04 Halte wieder 4 Sekunden. Stell dir dabei ein Quadrat vor, Seite für Seite.

WAS IM KÖRPER PASSIERT

Der gleichmäßige Takt verlangsamt die Atmung und gibt dem Kopf eine einfache Aufgabe. Das unterbricht kreisende Gedanken und hilft, konzentriert und gefasst zu bleiben.

Tipp: Wird dir das Halten unangenehm oder schwindelig, lass die Pausen einfach weg.

BEI GRÜBELN UND GEDANKENKARUSSELL

5-4-3-2-1 mit Atem

1–2 MINUTEN

UNAUFFÄLLIG UNTERWEGS

RHYTHMUS



Ein · 4 s

Aus · 6 s

SO GEHT'S

01 Atme einmal lang aus. Dann nenne still 5 Dinge, die du siehst.

02 4 Dinge, die du spürst: Füße am Boden, Stoff auf der Haut …

03 3 Dinge, die du hörst, und 2 Dinge, die du riechst.

04 1 Sache, die du schmeckst. Zum Schluss: ein letzter langer Atemzug aus.

WAS IM KÖRPER PASSIERT

Grübeln findet in der Vergangenheit oder Zukunft statt, deine Sinne nur im Jetzt. Wenn du die Aufmerksamkeit bewusst auf Sehen, Spüren und Hören lenkst, verlieren kreisende Gedanken an Kraft.

Tipp: Du musst nichts laut sagen. Die Übung funktioniert unbemerkt in Bahn, Büro oder Supermarkt.

ALS GRUNDÜBUNG FÜR JEDEN TAG

Bauchatmung

3 MINUTEN

UNAUFFÄLLIG UNTERWEGS

RHYTHMUS



Ein · 4 s

Aus · 5 s

SO GEHT'S

01 Lege eine Hand auf die Brust und eine auf den Bauch.

02 Atme durch die Nase so ein, dass sich vor allem die Hand auf dem Bauch hebt.

03 Lass die Luft langsam ausströmen und den Bauch wieder sinken.

04 Die Hand auf der Brust bleibt möglichst ruhig. Übe 3 Minuten.

WAS IM KÖRPER PASSIERT

Unter Stress atmen wir oft flach in die Brust. Bei der Bauchatmung arbeitet das Zwerchfell, der wichtigste Atemmuskel. Die Atmung wird tiefer und langsamer, ganz ohne Anstrengung.

Tipp: Übe sie, wenn es dir gut geht. Dann ist sie da, wenn du sie brauchst.

ZUM ABSCHALTEN AM ABEND UND EINSCHLAFEN

Summende Ausatmung

2–3 MINUTEN

RHYTHMUS



Ein · 4 s

Summen · 8 s

SO GEHT'S

01 Setz dich bequem hin oder leg dich ins Bett. Schließe die Augen.

02 Atme ruhig durch die Nase ein.

03 Atme mit geschlossenem Mund aus und summe dabei ein tiefes, gleichmäßiges „mmm“.

04 Spüre der Vibration in Gesicht und Brust nach. Wiederhole 6 bis 10 Mal.

WAS IM KÖRPER PASSIERT

Summen verlängert die Ausatmung ganz automatisch. Die Vibration lenkt die Aufmerksamkeit in den Körper. Außerdem steigt beim Summen das Stickstoffmonoxid in der Nase deutlich an (Weitzberg & Lundberg, 2002).

Tipp: Diese Übung ist auch als Bienenatmung (Bhramari) aus dem Yoga bekannt.

ALS TÄGLICHES TRAINING FÜR EIN RUHIGERES NERVENSYSTEM

Resonanzatmung

5 MINUTEN

UNAUFFÄLLIG UNTERWEGS

RHYTHMUS



Ein · 5 s

Aus · 5 s

SO GEHT'S

01 Atme 5 Sekunden sanft durch die Nase ein.

02 Atme 5 Sekunden sanft wieder aus, ohne Pause dazwischen.

03 Das ergibt etwa 6 Atemzüge pro Minute, wie eine ruhige Welle.

04 Übe 5 Minuten, am besten jeden Tag zur gleichen Zeit.

WAS IM KÖRPER PASSIERT

Bei etwa 6 Atemzügen pro Minute schwingen Atmung und Herzschlag besonders gleichmäßig zusammen. Die Herzratenvariabilität steigt, ein Zeichen für ein anpassungsfähiges Nervensystem. Regelmäßig geübt, kann das Stress und Angst spürbar senken.

Tipp: Ein Timer oder der Atemkreis auf vikosana.life hilft dir, im Takt zu bleiben.

WIE GEHT ES WEITER?

Atem ist eine von sieben Säulen.

Ruhe entsteht nicht nur über den Atem. Bei Vikosana betrachten wir den ganzen Menschen: Atem & Nervensystem, Ernährung & Biochemie, Schlaf & Regeneration, Bewegung & Körper, Geist & Gedanken, Verbindung & Beziehungen sowie Umfeld & Natur.

Mehr Übungen und Wissen

Neue Artikel, Videos und Übungen findest du auf **vikosana.life** und auf Pinterest unter **@vikosanalife**. In den nächsten E-Mails bekommst du außerdem regelmäßig kurze Impulse.

Dein 7-Tage-Start

Wähle eine Übung und mach sie 7 Tage lang jeden Morgen. Bemerke, wie sich dein Tag verändert. Kleine Schritte, regelmäßig, wirken mehr als große Vorsätze.

WICHTIGER HINWEIS

Dieser Guide dient der Information und ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Bei häufigen Panikattacken, starker Angst, Atemwegs- oder Herzerkrankungen sowie in der Schwangerschaft sprich vor dem Üben mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Brich jede Übung ab, wenn dir schwindelig oder unwohl wird. In akuten Krisen erreichst du kostenlos und rund um die Uhr: in der Schweiz Die Dargebotene Hand (143), in Deutschland die Telefonseelsorge (0800 111 0 111) und in Österreich die Telefonseelsorge (142).

Quellen: Balban, M. Y. et al. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. Cell Reports Medicine, 4(1). · Weitzberg, E. & Lundberg, J. O. N. (2002). Humming greatly increases nasal nitric oxide. American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, 166(2). · Lehrer, P. M. & Gevirtz, R. (2014). Heart rate variability biofeedback: how and why does it work? Frontiers in Psychology, 5.