



Impuls 2: Atem

Richte dein Bewusstsein heute auf die unmittelbare Wahrnehmung deines Atems

#1 Verlangsame deinen Atem

1. Spüre deinen Ausatem - und deinen Einatem. Ganz bewusst.
2. Lass deinen Atemfluss ganz allmählich immer langsamer werden - indem du es zulässt. Erlaube es dir.
3. Besonders der Ausatem soll sich immer weiter beruhigen.
4. Aber erzwinge das nicht - erlaube es nur. Es soll unbedingt angenehm bleiben. Wenn du etwas erzwingst, oder auch nur sanften Druck ausübst, dann wird das Stress. Und den wollen wir nicht. Deshalb bleib unbedingt auf der sanfteren Seite.
5. Ganz wichtig: Geniesse es!

#2 Eher für Fortgeschrittene (ggf. auslassen) : Wie viele Pulsschläge dauert ein Atemzug?

Stell als nächstes die Verbindung zu deinem Pulsschlag her. Du kannst ihn leicht mit den Fingern an Handgelenk oder Halsschlagader (nicht zu fest!) fühlen. Wenn du sehr sensibel bist, spürst du ihn im gesamten Körper, sobald du deine Achtsamkeit darauf lenkst. Finde also erst mal deinen Pulsschlag

Ohne deinen Atem zu beeinflussen, zähle ganz unvoreingenommen mit, wieviele Pulsschläge einmal Ein- und Ausatmen dauert. Wohlgemerkt: OHNE dass du irgendwas daran zu ändern versuchst. Nur beobachten.

Du wirst merken, dass das nicht so ganz einfach ist. Versuche es trotzdem.

#3 Beobachte, wie sich dein Atem im Verlauf dieser *einen* Beobachtung möglicherweise verändert.

Das kann schnell passieren, dass dein Atem plötzlich langsamer oder schneller wird, nur weil du darauf achtest und die Pulsschläge mit zählst. Das ist weder gut noch schlecht, es ist einfach. Beobachte einfach, finde heraus, wie sich der **Vorgang deiner Beobachtung** auf deinen Atem auswirkt. Notiere dir dein Ergebnis jedes Mal in deinem Notizbuch, oder auf deinem Zettel.

Beobachte, wie sich dein Atem im Tagesverlauf verändert. Wie ist das dich gerade umgebende **Unruhe/Stress-Niveau**, und wie verändert sich dabei dein Atem?

Wie ist er zu den 5 Anker-Zeitpunkten? Vergleiche die Art der Veränderung im **Tagesverlauf**.

#4 Finde heraus, ob und wie bewusste Atemsteuerung deine Anspannung verändert

Wenn du zu einem Zeitpunkt feststellst, dass gerade Anspannung und Unruhe vorherrschen, dann versuche auf sehr entspannte Weise bewusst langsamer zu atmen.

Nur etwas, ganz ohne Druck und Stress. Zwinge dich zu nichts.

Konzentriere dich lediglich darauf, so langsam zu atmen, wie es in diesem Moment auf *bequeme* Art und Weise gut machbar ist. In der Situation, in der du gerade steckst. Ziehe dich dafür nicht zurück, sondern bleibe in der Situation, in der du gerade bist.

Beobachte, wie sich dein Atem verändern lässt. Und beobachte, wie sich das auf deine Anspannung auswirkt.

Deine Aufgaben:

1. Erspüre die **Wirkung von Atemachtsamkeit**, und sanft verlangsamtem Atem. (Falls Fortgeschritten: Notiere die Anzahl der **Pulsschläge pro Atemzug** zu den 5 Anker-Zeitpunkten)
2. Beobachte, wie sich dein Atemerlebnis von Ankerpunkt zu Ankerpunkt im Tagesverlauf verändert.
3. Halte jeweils fest, was gerade um dich herum los ist. Ist es ruhig, hast du Stress? Bist du entspannt? Finde den **Situations-Bezug** zwischen Atemgeschwindigkeit und Stress- oder Belastungs-Niveau heraus. Was beobachtest du?
4. Atme in Anspannungs-Situationen **bewusst langsamer**, als es von selbst geschieht. Wie wirkt sich das aus?
5. Formuliere deine Beobachtung und die damit verbundenen Erkenntnisse in einem knappen, kurzen Satz. Wie lautet deine **Erkenntnis des Tages**?
6. Notiere deine Erkenntnis des Tages im Kommentarbereich, und lies die anderen Kommentare. Welche Parallelen kannst du entdecken? Was lernst du daraus?
7. Wenn du Fragen hast, dann schreib sie dazu. Ich werde antworten.
8. Wenn du fertig bist, markiere diese Lektion zur besseren Übersicht mit dem **GRÜNEN BUTTON** als erledigt. Du kannst weiterhin darauf zugreifen.

Berichte uns unter dieser Lektion in den Kommentaren, von deiner "Erkenntnis des Tages".

Zurück zur [Kurs-Übersicht](#)

Notiere unter hier deine Beobachtungen und Erkenntnisse:

Anker 1

Anker 2

Anker 3

Anker 4

Anker 5

Erkenntnis des Tages / Zusammenfassung

Fragen und Sonstiges

Zurück zur [Kurs-Übersicht](#)