Einfach mal durchatmen

Atementspannung

B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH

Stressreaktion

1. **Alarmphase**
Grobe Orientierung & Schnelle Aktivierung

2. **Handlungsphase**
Bewertung & Beurteilung des Stressors

3. **Erholungsphase**
Meldung „Gefahr ist vorüber“ bzw. positive Bewertung

Grafik: B·A·D GmbH 2020

Die Stressreaktion läuft in drei aufeinander folgenden Phasen ab.

Stressreaktion

1. **Alarmphase**
2. **Handlungsphase**
3. ~~**Erholungsphase**~~
   Keine vollständige Regeneration möglich
4. **Überforderung**
   Daueralarm: ständig neu auftretende Stressoren
5. **Erschöpfung**
   Fehlleistungen, Erkrankungen

Grafik: B·A·D GmbH 2020

Fehlt nach einer Anstrengung die Regeneration, kann chronischer Stress entstehen.

Unser Atem

- Stressatmung: Schnell, hoch in den Brustkorb.
- Entspannungsatmung: Langsam, tief in den Bauch.
- Eine ruhige, gleichmäßige Atmung beruhigt unser „Stresszentrum“ (über Impulse an das vegetative Nervensystem) und führt zur Entspannung (Muskelentspannung, Entspannung der Augen, Massieren der Bauchorgane).

Unser Atem

- Unser Atem läuft intuitiv ab → Wir verlernen richtig zu atmen, da wir unseren Atem nicht bewusst wahrnehmen.
- Atemtechniken sollen daher für den eigenen Atem sensibilisieren.
- Es ist sinnvoll Atemtechniken regelmäßig zu üben, nicht nur in Stressmomenten. Hierdurch entwickelt sich eine Stabilität des Vegetativen Nervensystems.

Atementspannung - den Atem bewusst wahrnehmen

- Eine Hand auf den Bauch, die andere Hand auf den Brustkorb legen und beobachten, wo sich welche Hand hebt und senkt. Ziel: die Hand auf dem Bauch in Bewegung bringen.

- Tief ein und möglichst lange ausatmen (Tipp: doppelt so lange aus- wie einatmen). Beim Ausatmen gerne laut ausatmen mit „sch“- oder „ffff“-Lauten.

Die vertiefte Bauchatmung

- Durch die vertiefte Bauchatmung wird ein beruhigender Impuls an das vegetative Nervensystem gesendet → Entspannung
- Diese Übung ist gut zur allgemeinen Beruhigung und zum Einschlafen
- Sie können die vertiefte Bauchatmung sitzend oder liegend ausführen
- Die Ein- und Ausatmung erfolgt über Nase
- Gerne können die Hände sanft auf den Bauchraum gelegt werden

Link: https://vimeo.com/417531750/55a0fcce20

Vertiefte Bauchatmung

Die vertiefte Bauchatmung

- In der Regel gelingt es mindestens 80 % der Personen, ihre Atemfrequenz deutlich zu verringern.
- **Fazit**: Wenn bei Ihnen diese Übung funktioniert hat, prüfen Sie für sich, ob Achtsamkeits- und Entspannungsübungen für Sie interessant und attraktiv sein könnten.