KOSTENLOS · 5 MINUTEN AM TAG

Die 7-Tage-Atem-Challenge

Sieben Übungen. Fünf Minuten am Tag.
Ein ruhigerer Kopf.

@mindset_meditation_hero

Atemübungen zum Mitmachen – jede Woche neu auf Instagram

WARUM ICH DAS MACHE



Mein Körper hat die Notbremse gezogen.

Ich bin seit fast fünfzehn Jahren Unternehmer. In den ersten Jahren habe ich gearbeitet wie die meisten, die etwas aufbauen: viel, ständig, ohne Pause – und ohne zu merken, was das mit mir macht.

Bis eines Tages eine Körperhälfte nicht mehr wollte. Krankenhaus, MRT, Untersuchung des Nervenwassers. Wochenlang keine Diagnose. Ich war überzeugt, dass ich schwer krank bin – und niemand konnte mir das Gegenteil sagen.

Was mir damals geholfen hat, war nicht, die Angst wegzudrücken. Sondern anzufangen, meinen eigenen Zustand zu beeinflussen: über Meditation und über den Atem. Die Beschwerden sind über einige Wochen zurückgegangen und nie wiedergekommen.

Ob das die Meditation war oder ob mein Körper sich ohnehin erholt hätte, kann ich nicht mit Sicherheit sagen. Was ich sagen kann: Ich bin seitdem ein anderer im Umgang mit Druck.

Deshalb dieses PDF. Nicht als Heilversprechen, sondern weil die einfachsten Werkzeuge oft die sind, die man am längsten ignoriert.

Timo

TAG 1

erledigt ☐

Die 4-8-Atmung



WOFÜR

Abends, wenn der Kopf nicht abschaltet.

SO GEHT'S

Vier Sekunden durch die Nase einatmen. Acht Sekunden durch den Mund ausatmen. Sechs Runden – das dauert etwa 90 Sekunden.

WARUM ES WIRKT

Der Ausatem ist die Bremse deines Nervensystems. Wenn er doppelt so lang ist wie der Einatem, sinkt die Herzfrequenz messbar. Dein Körper bekommt das Signal, dass keine Gefahr besteht – und der Kopf folgt dem Körper, nicht umgekehrt.

WORAUF DU ACHTEST

Wenn acht Sekunden zu lang sind, fang mit 3–6 an. Angestrengtes Atmen macht den Effekt zunichte. Es soll sich bequem anfühlen.

HEUTE

Direkt vor dem Einschlafen, im Liegen.

TAG 2

erledigt ☐

Der Physiological Sigh



WOFÜR

Akuter Stress. Zehn Sekunden, unauffällig.

SO GEHT'S

Durch die Nase einatmen. Dann noch einmal kurz nachziehen – ein zweiter, kleiner Einatmer obendrauf. Anschließend lang durch den Mund ausatmen. Zwei bis drei Runden reichen.

WARUM ES WIRKT

Unter Stress fallen kleine Lungenbläschen zusammen. Der zweite kurze Einatmer öffnet sie wieder – erst dann kann der Ausatem wirklich Kohlendioxid abtransportieren. Das ist der Grund, warum Menschen nach dem Weinen von selbst so atmen.

WORAUF DU ACHTEST

Der zweite Einatmer ist wirklich nur ein kurzes Nachziehen, kein tiefer Zug.

HEUTE

Einmal im Auto vor dem Losfahren oder vor einem Termin. Niemand wird es bemerken.

TAG 3

erledigt ☐

Kohärentes Atmen



5 Sek. einatmen — 5 Sek. ausatmen

WOFÜR

Die Grundlage. Der Rhythmus, in dem dein System am ruhigsten läuft.

SO GEHT'S

Fünf Sekunden ein, fünf Sekunden aus. Alles durch die Nase. Fünf Minuten am Stück.

WARUM ES WIRKT

Bei etwa sechs Atemzügen pro Minute kommen Herzschlag, Atem und Blutdruck in einen gemeinsamen Takt. Dieser Zustand heißt Kohärenz – er ist der Unterschied zwischen „ich beruhige mich gerade“ und „ich bin ruhig“.

WORAUF DU ACHTEST

Das ist die einzige Übung, bei der die Dauer zählt. Unter drei Minuten passiert wenig. Nimm dir einen Timer.

HEUTE

Morgens nach dem Aufwachen, im Sitzen.

TAG 4

erledigt ☐

Box Breathing



WOFÜR

Ruhe unter Druck. Wenn du gleich leisten musst.

SO GEHT'S

Vier Sekunden ein. Vier halten. Vier aus. Vier halten. Vier Runden.

WARUM ES WIRKT

Der gleichmäßige Takt gibt dem Nervensystem eine Struktur, an der es sich ausrichten kann. Anders als bei Tag 1 geht es hier nicht ums Runterfahren, sondern um Kontrolle: wach bleiben, aber nicht hochfahren.

WORAUF DU ACHTEST

Das Halten soll entspannt sein, nicht verkrampft. Wenn es unangenehm wird, geh auf drei Sekunden runter.

HEUTE

Vor der schwierigsten Sache des Tages.

TAG 5

erledigt ☐

Atmen im Gehen



WOFÜR

Die Technik aus der Übungssituation herausholen.

SO GEHT'S

Beim Gehen: vier Schritte einatmen, sechs Schritte ausatmen. Ausschließlich durch die Nase. Fünf Minuten unterwegs.

WARUM ES WIRKT

Alles, was du nur im Sitzen mit geschlossenen Augen kannst, verschwindet nach zwei Wochen. Was du im Gehen kannst, bleibt. Ab heute ist Atmen keine Übung mehr, sondern etwas, das du nebenbei tust.

WORAUF DU ACHTEST

Nasenatmung fühlt sich beim Gehen zuerst knapp an. Das legt sich nach zwei bis drei Minuten.

HEUTE

Auf dem Weg zur Arbeit, zum Auto oder mit dem Hund.

TAG 6

erledigt ☐

5-4-3-2-1 mit Atem



WOFÜR

Gedankenkarussell. Wenn Atmen allein nicht reicht.

SO GEHT'S

Erst drei Runden 4-8-Atmung. Dann, ruhig weiteratmend: fünf Dinge, die du siehst. Vier, die du hörst. Drei, die du fühlst. Zwei, die du riechst. Eine, die du schmeckst.

WARUM ES WIRKT

Gedanken lassen sich nicht mit Gedanken stoppen. Aber dein Gehirn kann Sinneswahrnehmung und Grübeln nicht gleichzeitig in den Vordergrund stellen. Der Atem beruhigt den Körper, die Wahrnehmung holt den Kopf zurück.

WORAUF DU ACHTEST

Nicht raten, sondern wirklich suchen. Der Effekt kommt vom Suchen, nicht vom Zählen.

HEUTE

Wenn du merkst, dass du dich in etwas festdenkst.

TAG 7

erledigt ☐

Deine Routine

WOFÜR

Aus sieben Techniken werden zwei, die du wirklich nutzt.

SO GEHT'S

Geh die sechs Übungen durch und beantworte drei Fragen: Welche hat am schnellsten gewirkt? Welche hast du am ehesten von selbst gemacht? In welcher Situation brauchst du sie am häufigsten? Wähle zwei: eine für morgens oder abends, eine für den Notfall.

WARUM ES WIRKT

Sieben Techniken merkt sich niemand. Zwei, die an einen festen Moment gekoppelt sind, werden nach zwei Wochen automatisch.

WORAUF DU ACHTEST

Koppel sie an etwas, das ohnehin jeden Tag passiert – Zähneputzen, Auto anlassen, Licht ausschalten.

HEUTE

Trag deine zwei Techniken auf der letzten Seite ein.

NACH DER CHALLENGE

Zwei Techniken.
Zwei feste Momente.

Trag hier ein, wofür du dich am siebten Tag entschieden hast. Häng das Blatt an den Kühlschrank oder fotografier es ab.

MEINE MORGEN- ODER ABENDÜBUNG

MEIN NOTFALL-GRIFF

GEKOPPELT AN

BITTE BEACHTEN

Atemübungen sind für die meisten Menschen unproblematisch. Mach sie nicht während des Autofahrens. Wenn du schwanger bist oder eine Herz- oder Lungenerkrankung, Epilepsie oder eine Angststörung hast, sprich vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Wenn dir schwindelig wird: aufhören und normal weiteratmen – das ist harmlos, heißt aber, dass du zu forciert atmest.