



(

# Deine Übungen aus dem Workshop

Für fokus, Ruhe und einen klaren Kopf im Alltag

B T  
G )

# Einführung

## Warum diese Übungen helfen

Manchmal reagiert der Körper schneller als der Kopf.

Das kann sich anfühlen wie Nervosität, innere Unruhe, Druck im Brustkorb, schnelles Denken oder das Gefühl, dass alles gleichzeitig passiert.

Das ist nichts Falsches und auch kein Zeichen von Schwäche.

Es ist einfach das Nervensystem, das gerade sehr aktiv ist.

Die Übungen in diesem Flyer helfen dabei, dem Körper ein Signal von Sicherheit zu geben.

Nicht durch Nachdenken, sondern über den Atem. Der Atem ist einer der wenigen Wege, über die wir direkt Einfluss auf unser Nervensystem nehmen können. Dabei geht es nicht darum, „richtig“ zu atmen oder sich zu beruhigen.



Es geht darum, den Körper dabei zu unterstützen, wieder etwas mehr Ruhe und Orientierung zu finden.

Diese Übungen:

- sind kurz
- brauchen keine Vorbereitung
- können im Sitzen oder Stehen gemacht werden
- und lassen sich jederzeit abbrechen

Wenn sich etwas unangenehm anfühlt, ist eine Pause immer die richtige Entscheidung. Der Atem soll unterstützen, nicht überfordern.

Die Übungen können im Alltag helfen, zum Beispiel:

- wenn der Kopf sehr voll ist
- vor oder nach stressigen Situationen
- bei innerer Unruhe
- oder einfach, um kurz bei sich anzukommen

Es ist nicht wichtig, wie oft oder wie „gut“ sie gemacht werden.

Schon ein paar bewusste Atemzüge können einen Unterschied machen.

**Diese Übungen ersetzen keine medizinische oder psychologische Behandlung. Sie dienen der Selbstregulation und Unterstützung im Alltag.**

# Atemübungen

Kurz erklärt

## Boxbreathing

---

### Wann du sie machen kannst:

- Direkt vor einer Prüfung oder Präsentation
- Wenn dein Kopf rast
- Wenn du dich innerlich unter Druck fühlst
- In Pausen, um dich neu zu sammeln

So geht's:

- 4 Sekunden einatmen
- 4 Sekunden halten
- 4 Sekunden ausatmen
- 4 Sekunden halten

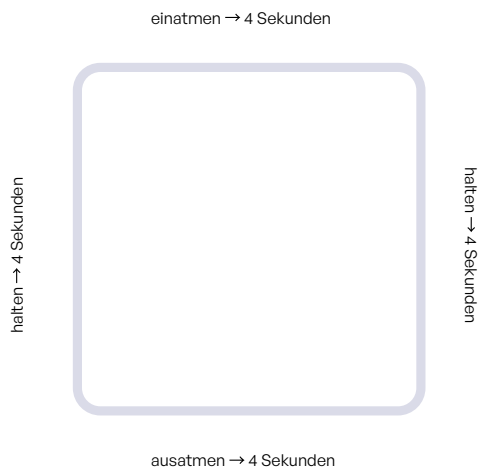
Stell dir dabei eine Box oder ein Quadrat vor.  
Jede Seite steht für einen Atemabschnitt.  
Dauer: 2 Minuten

### Wichtig:

Wenn dir das Anhalten schwerfällt, verkürze die Zeit.

Zum Beispiel 3-3-3-3.

Der Atem soll ruhig bleiben, nicht anstrengend werden.



( The Breath Gallery )

# Atemübungen

Kurz erklärt

## Cohärenz Breathing

---

Atme **fünf Sekunden** lang ein, *durch die Nase*.  
Dann **fünf Sekunden** aus, ebenfalls *durch die Nase*.  
Mach das ungefähr fünf Minuten lang.

Es hilft deinem Herzrhythmus und deinem Atem, wieder in Einklang zu kommen. Dein Kopf wird klarer, dein Körper ruhiger. Es ist wie ein kurzer Neustart. Wenn du magst, stell dir morgens und mittags einen Timer – **kleine Erinnerung, großer Effekt**.

## 4/6 Breathing

---

**Wann du sie machen kannst:**

- Wenn du merkst, dass du gestresst bist
- Kurz vor Prüfungen oder Tests
- Wenn du dich schwer konzentrieren kannst
- Abends, wenn dein Kopf nicht zur Ruhe kommt

So geht's:

- Atme 4 Sekunden ruhig ein
- Atme 6 Sekunden ruhig aus
- Atme langsam und gleichmäßig
- Am besten durch die Nase

Dauer: 1 bis 3 Minuten

**Wichtig:**

Es geht nicht darum, möglichst tief zu atmen.  
Ruhig und langsam ist wichtiger als viel Luft.  
Wenn du den Rhythmus verlierst, fang einfach wieder neu an.

# Atemübungen

Kurz erklärt

## Physiological Sigh

---

### **Wann du sie machen kannst:**

- Wenn du sehr nervös bist
- Kurz vor Prüfungen oder Tests
- Wenn dein Herz schnell schlägt
- Wenn du merkst, dass dein Körper „hochfährt“

### **So geht's:**

- Atme durch die Nase ein
- Mach oben einen kleinen zweiten Atemzug dazu
- Atme dann langsam durch den Mund aus

Stell dir vor, du füllst die Lunge kurz nach und lässt dann alles los.

### **Wiederholen:**

2 bis 3 Mal

### **Was sie macht:**

Diese Übung hilft dem Körper, Spannung schneller loszulassen. Sie wirkt oft sofort beruhigend.

### **Wichtig:**

Atme ruhig und ohne Druck.

Wenn dir schwindlig wird oder es sich unangenehm anfühlt, hör auf und atme normal weiter.

## Ein kleiner reminder:

Atme durch *die Nase*,  
**nicht** durch den Mund.  
Dein Körper mag das  
deutlich lieber

## Hinweis:

Wenn du medizinische Probleme mit der Nasenatmung hast oder dauerhaft schlecht durch die Nase atmen kannst, kläre das bitte ärztlich ab.  
Atme immer so, wie es sich für dich gut anfühlt.



## Hinweis für Jugendliche und Eltern:

Es gibt die Möglichkeit, die Inhalte aus dem Workshop in einer individuellen 1:1 Session weiter zu vertiefen.  
Jugendliche erhalten 25 % Rabatt.

Code: **TEEN25**  
Gültig: 2 Monate nach dem Workshop

[www.thebreathgallery.com](http://www.thebreathgallery.com)  
[hello@thebreathgallery.com](mailto:hello@thebreathgallery.com)  
+423 798 2084

( The Breath Gallery )