

## STRESSSITUATIONEN

„Der Atem als Verbündeter“

### 1. Zahnarztbesuch

Sie wissen, dass Ihnen ein langwierige Sitzung beim Zahnarzt bevorsteht und Sie haben Angst davor. Im Wartezimmer sitzend bekommen Sie feuchte Hände und Herzklopfen, Ihr Atem stockt. Atmen Sie ein paar Mal betont lang auf >Haaa...< aus.

Atmen Sie danach möglichst langsam ein und aus und konzentrieren Sie sich auf die Atemwelle im Körper.

Wenn Sie auf dem Behandlungsstuhl sitzen, legen Sie die Hände auf Ihren Bauch und wenden die tiefe Bauchatmung an.

Denken Sie im Atemrhythmus >Ruhig – warm<

### 2. Im Straßenverkehr

Wenn Sie merken, wie Ihr Blutdruck hoch geht, weil Sie sich über die Rücksichtslosigkeit anderer Verkehrsteilnehmer ärgern, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit weg von den Stressoren immer mal wieder auf Ihren Atem. Atmen Sie, wenn die Ampel Rot zeigt, tief in den Bauch ein und aus.

### 3. Auseinandersetzung mit dem Vorgesetzten

Sie sind verwickelt in eine Auseinandersetzung mit dem Vorgesetzten. Dieser spricht schnell und hektisch auf Sie ein, er kommt kaum dazu, Luft zu holen. Lassen Sie sich von diesem gestressten Verhalten nicht anstecken, indem Sie unwillkürlich dieses Muster übernehmen. Atmen Sie möglichst ruhig und langsam ein und aus. Zählen Sie beim Einatmen bis acht und beim Ausatmen ebenfalls. Der Atem als Anker kann eine Hilfe sein, nicht aus dem Affekt heraus zu handeln, sondern die Position des inneren Beobachters einzunehmen. Aus der beobachteten Distanz heraus ist es viel eher möglich, aufnahmebereit und verständnisvoll zu reagieren. Entspannt sich die Atmosphäre, kommt es weniger zu einem Schlagabtausch mit Gewinnern und Verlierern, sondern eher zu einem Kompromiss.

### 4. Streit mit der Tochter

Ihre heranwachsende Tochter hat Sie mal wieder in sinnlose Streitereien verwickelt. Ihre gute Laune ist dahin. Sie können sich nicht mehr auf die Arbeit konzentrieren. Setzen Sie in solchen Situationen die wechselseitige Nasenatmung ein, um sich wieder ins Gleichgewicht zu bringen. >Summ-Atmung< beruhigt Mutter und Kind.

### **Zusammenfassung:**

- ❖ Wenn Sie nicht mehr wissen, wo Ihnen der Kopf steht, weil Hektik und Lärm Sie den ganzen Tag begleiten: Mit Hilfe der Atmung können Sie Ruhe bewahren.
- ❖ Wenn Sie ängstlich und nervös sind, weil ein klärendes Gespräch mit Ihrem Vorgesetzten ansteht, atmen Sie erst einmal tief durch.
- ❖ Ärgern Sie sich öfter und neigen Sie dazu, impulsiv und unbedacht zu reagieren? Bewusstes Atmen kann dazu beitragen die Kontrolle zu bewahren.
- ❖ Haben Sie manchmal das Gefühl, dass mit Ihrem Lebensrhythmus etwas nicht stimmt? Finden Sie Ihren natürlichen Atemrhythmus wieder.
- ❖ Fühlen Sie sich oft völlig erschöpft und ausgelaugt? Mit Hilfe von Atemtechniken können Sie neue Energie gewinnen.
- ❖ Selbst an Tagen, wo sich scheinbar alles gegen Sie verschworen hat, ein Missgeschick das andere jagt und Sie am liebsten flüchten möchten: Ihr Atem ist immer für Sie da, wenn Sie sich auf ihn besinnen. Machen Sie Ihren Atem zu Ihrem Freund und Verbündeten, im Umgang mit Stress.