

Die 4-7-8 Atmung

Ein langsamer, verlängerter Ausatem senkt die Erregung im Nervensystem. Vier Zyklen genügen, um Herzschlag und Gedankentempo merklich zu beruhigen — im Bett, vor dem Gespräch, nach einem harten Call.

4

Einatmen

Leise durch die Nase, vier Sekunden. Der Bauch hebt sich, die Schultern bleiben ruhig.

7

Halten

Sieben Sekunden entspannt halten — ohne Druck, ohne Pressen. Kiefer locker lassen.

8

Ausatmen

Acht Sekunden hörbar durch den Mund, Lippen leicht gespitzt. Vollständig leer werden.

So gehst du vor

1. Aufrecht sitzen oder flach liegen. Zungenspitze hinter die oberen Schneidezähne.
2. Einmal vollständig ausatmen, um Platz zu schaffen.
3. **4 – 7 – 8** als einen Zyklus atmen.
4. Vier Zyklen. Nicht mehr in den ersten Wochen.
5. Zweimal täglich üben — feste Zeiten wirken besser als Bedarf.

Wann es hilft

Einschlafen

Im Liegen, im Dunkeln, ohne Zählhilfe am Handy.

Vor Belastung

Präsentation, Gespräch, Prüfung — zwei Minuten vorher.

Nach Aufregung

Wenn der Körper noch läuft, der Anlass aber vorbei ist.

Nachts wach

Statt auf die Uhr zu sehen: zählen statt grübeln.

HÄUFIGE FEHLER

Zu tief einatmen und dabei verspannen. Die Sekunden hetzen. Mehr als vier Zyklen am Anfang. Wichtig ist das **Verhältnis**, nicht die exakte Sekunde — zähl notfalls schneller und behalte 4 : 7 : 8.

GUT ZU WISSEN

Leichter Schwindel in den ersten Übungen ist normal und geht vorbei. Bei Schwangerschaft, Herz- oder Lungenerkrankungen vorher ärztlich abklären. Diese Übung ersetzt keine Behandlung.

7 TAGE ÜBEN

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So