



**DR. LISA GAMPER**  
SPORTPSYCHOLOGIE & MENTALTRAINING

## 10 - Sekunden Atemübung gegen Stress

**1. Lege die Handflächen so aneinander, dass es angenehm für dich ist.**

Dabei kannst du jede beliebige Position wählen – solange die Handflächen aneinander liegen.

**2. Konzentriere dich auf den körperlichen und/oder emotionalen Stress von dem du deinen Körper befreien willst.**

**3. Atme zehn Sekunden lang ganz bewusst in der tiefen Bauchatmung.**

Atme schnell und tief in deinen Bauch ein und wieder aus. Saug dabei die Luft kraftvoll durch den Mund ein und stoße sie ebenso kraftvoll wieder aus. Setze das Zwerchfell ein, sodass sich deine Bauchdecke hebt wenn du einatmest und sich senkt wenn du ausatmest.

**4. Denke während der Atmung an etwas Positives!**

Etwa daran, dass der Stress deinen Körper verlässt, oder an eine friedliche Szene oder was auch immer du dir anstelle des Stresses wünschst. Wenn du z.B. unruhig bist, könntest du dir „Geduld“ oder „Ruhe“ vorstellen oder im Stillen vorsagen.