



4 Einfaches Atmen

Achtsamkeit üben. Der bewusste Umgang mit Achtsamkeit Zuhause oder im Klassenzimmer kann dir helfen mit deinen Emotionen umzugehen, wenn du aufgeregt bist, und um dich im Moment einfach wohler zu fühlen (z.B. auch vor einer grossen Prüfung).

Oft wissen wir nicht wie wir uns in solchen Situationen beruhigen können. Diese Atemstrategie zu erlernen hilft dir, dich nur auf eine Sache zu konzentrieren und deinen Körper zu entspannen. Du kannst sie jederzeit anwenden und wiederholen!

Fange links an - atme ein - fahre mit deinem Finger den Pfeilen entlang - rechts atmest du aus - und fährst weiter den Pfeilen nach. Wieder hole diese Achter-Bewegung mindestens 10 Mal.

EINATMEN

