



Atemübungen gegen Stress: Machen Sie sich Luft!

Unter Stress wird unser Atem schnell und gepresst - Atemübungen sorgen für Entspannung.

Die nachfolgende Atemübung kann z.B. in folgender Situation hilfreich sein:

Sie sind als Zeugin oder Zeuge geladen und fühlen sich dem Gericht gegenüber ausgeliefert und unsicher.

Atemübung:

Lehnen Sie sich aufrecht mit dem ganzen Rücken an die Stuhllehne. Ziehen Sie beim Einatmen die Zehen an, strecken Sie sie in der Ausatmung, lassen Sie dann kurz locker. Wiederholen.

Wirkung:

Durch die Rhythmisierung der Atmung fühlen Sie sich wieder mehr im Besitz Ihrer Kräfte und auch handlungsfähiger.

