
Zentrale Studienberatung

Beruhigendes Atmen - Übung

Diese Atemübung sollte in jedem Erste-Hilfe-Koffer für Prüfungssituationen sein.

Wir können durch die Einflussnahme auf unsere Atmung indirekt auch Einfluss auf unsere Herzschlagfrequenz nehmen.

“Beruhigendes Atmen” hilft dabei, eine “überhitzte” Situation zu beruhigen. Durch eine Verlangsamung der Atmung wird der Herzschlag gesenkt.

Und so geht´s:

- Nimm dir mind. 2 min. Zeit.
- Atme nur durch die Nase und in den Bauch.
- Zwischen dem Ein- und Ausatmen mache jeweils eine kurze Pause.
- Atme in folgendem Rhythmus:
 - 3 Sekunden einatmen
 - 1 Sekunde Pause
 - 6 Sekunden ausatmen
 - 2 Sekunden Pause

Zur Unterstützung dieser Atemübung gibt es zahlreiche APPs (z.B. Breath Ball, Breathe+) bei denen du den Atemrhythmus individuell einstellen kannst. Die Ein- und Ausatmung wird dann visuell dargestellt.